

ASD SPORTING CLUB MILANO 2













UOMO DIMAGRIMENTO

DIMAGRIMENTO UOMO
DIMAGRIMENTO - PRINCIPIANTE

Seduta: **1**
Scadenza: **Lunedì 21 Dicembre 2020**

Durata: **4 settimane**
Istruttore: **Luca Zuccarelli**

Giorno 1

<p>1 ES. 2-4 TUTTI 5-8 PRINCIPIANTI 9-12 INTERMEDI 13-16 AVANZATI DAL 17 TUTTI STRETCHING 30/40 SECONDI OGNI POSIZIONE PRINCIPIANTI 2 / SETT INTERMEDI 3 / SETT AVANZATI 4 / SETT</p>	<p>2 - Stretching POSA DEL GATTO-MUCCA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x10</p>	<p>3 - Cardio CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p>  <p>Rec. : 0,30 2x30 "</p>
<p>4 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0,30 2x</p> <p>20 secondi principiante, 30 avanzato, 40 avanzato</p>	<p>5 - INIZIO CIRCUITO Tempo totale circuito: 2 min sec Recupero ogni fine round: min 60 sec Note: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei 2 minuti. Ripetere il circuito 3 volte</p>	<p>6 - Cardio JACK DI SALTO</p>  <p>Rec. : 0,0</p> <p>2 MINUTI</p>
<p>7 - Quadricipiti PRIGIONIERO AFFONDI FRONTALI</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>8 - FINE CIRCUITO</p>	<p>9 - INIZIO CIRCUITO Tempo totale circuito: 3 min sec Nota: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei 3 minuti. Ripetere il circuito 3 volte</p>
<p>10 - Cardio SCALATORI</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>11 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0,0</p> <p>O 2 BOTTIGLIE D'ACQUA</p>	<p>12 - FINE CIRCUITO</p>
<p>13 - INIZIO CIRCUITO Tempo totale circuito: 3 min sec Nota: AMRAP 10 + 10 e inizio nuovo il giro, sino al termine dei 3 minuti. Ripetere il circuito 4 volte</p>	<p>14 - Cardio BURPEES</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>15 - Cardio AFFONDI SALTATI ATLERNATI</p>  <p>Rec. : 0,0</p>
<p>16 - FINE CIRCUITO</p>	<p>17 - INIZIO CIRCUITO Numero di round: 1 Nota: TABATA 20 secondi lavoro + 10 riposo X8 volte.</p>	<p>18 - Addominali BARCHETTA BRACCIA TESE</p>  <p>Rec. : 0,0</p>

19 - Addominali
PLANK BRACCIA
TESE

Rec. : 0,0



20 - CIRCUITO FINE

21 - Stretching
LA POSA DEL
BAMBINO A TERRA

Rec. : 0,0



22 - Stretching
COBRA POSA UN
TERRA

Rec. : 0,0



23 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO DISTESO
GAMBA PIEGATA AL
PETTO

Rec. : 0,0



24 - Stretching
QUADRICIPITE
STRETCHING IN
PIEDI

Rec. : 0,0



25 - Stretching
TRAPEZIO CAPO
INCLINATO
STRETCHING

Rec. : 0,0



26 - Stretching
ALLUNGAMENTO DI
SPALLA BRACCIO
TESO IN AVANTI

Rec. : 0,0

