

C Parte di potenza

		Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6	Settimana 7	Settimana 8	Settimana 9
Salto con una gamba sul cubo con un manubrio o una ket da 5 kg incrociato con la gamba che usi (voglio esplosività) inverti la gamba senza riposo	2 minuto di recupero	3 serie da 8 per gamba	3 serie da 12 per gamba	3 serie da 10 per gamba	3 serie da 6 per gamba	3 serie da 8 per gamba aumenti pesi usa 8 kg	3 serie da 12 per gamba aumenti pesi usa 8 kg	3 serie da 10 per gamba aumenti pesi usa 8 kg	3 serie da 6 per gamba aumenti pesi usa 8 kg	3 serie da 6 per gamba senza pesi
Spinte in alto con manubri o ket e mezzo squat, esplosivo, spingi di gambe usa 6 kg	2' rec	10 reps 20 secondi di riposo e altre 10 reps x2 giri	10 reps 10 secondi di riposo e altre 10 reps x2 giri	10 reps 15 secondi di riposo e altre 10 reps x2 giri	10 reps 30 secondi di riposo e altre 10 reps	10 reps 20 secondi di riposo e altre 10 reps x 3 giri	10 reps 10 secondi di riposo e altre 10 reps x3 giri	10 reps 15 secondi di riposo e altre 10 reps x3 giri	10 reps 30 secondi di riposo e altre 10 reps	10 reps 30 secondi di riposo e altre 10 reps
Balzi sul box, discesa e spinta subito in alto max potenza, atterra bene frendando e accumulando energia	2' rec	3x6	4x6	3x6	2x5	3x8	4x8	3x8	2x4	2x4
Lat machine, esplosivo usa la meta' del tuo peso, tira alla max potenza	2' rec	3x6	4x6	3x6	2x5	3x8	4x8	3x8	2x4	2x4
Swing con ket, esplodi bene a terra, usa una ket da 14 kg	4' rec	2x20	3x20	2x20	2x20 usa 2 kg in più	3x20	2x20	2x20 aumenta ancora 2 kg	2x20	1x20
Side plank con piede in appoggio sulla panca ogni settimana aumenta 5 secondi	1'	2 x20" per lato	25 sec	30 sec	35 sec	40 sec	45 sec	50 sec	55 sec	60 sec
Plank con mani su mezza palla arancio, risucchia ombelico	1'	2 x20" per lato	25 sec	30 sec	35 sec	40 sec	45 sec	50 sec	55 sec	60 sec
Addominali burattino, la schiena non si stacca mai da terra passaggi lenti tenendo la schiena	1'	10 passaggi	12 passaggi	14 passaggi	16 passaggi	18 passaggi	20 passaggi	22 passaggi	24 passaggi	26 passaggi



