



## Scheda DONNA 3 allenamenti

[www.danielesurdo.com](http://www.danielesurdo.com)



### Giorno A (potenza)+ (metabolico)



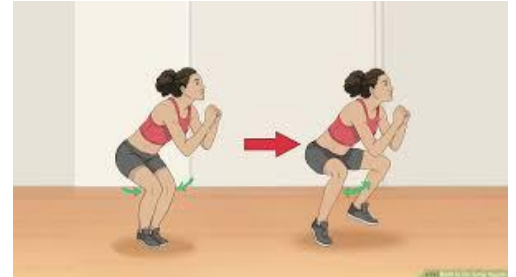
- 5 Squat jump + 10 squat apro chiudo 4 serie, cercando di essere molto esplosivi (45''-1 minuto di riposo)

\* **Squat apro** e chiudo: esecuzione partire con i piedi uniti, eseguire un piccolo salto, aprire le gambe ed effettuare un squat profondo, spingere a terra e

ritornare nella posizione iniziale con le gambe unite.

\***Squat jumps**, eseguire uno squat profondo, e con molta esplosività effettuare un salto alla massima altezza.

\*aprire bene le ginocchia, controllare l'eccentrica nello squat apro e chiudo o controllare l'atterraggio nel caso di squat jumps



- Piegamenti sulle braccia 3-4serie x 10 ripetizioni (45''-1' riposo) scegliere il livello, o sulle ginocchia o in appoggio al divano o al tavolo o sui piedi. **IMPORTANTE!** Tenere sempre glutei duri, schiena dritta essere tesi, e appoggiare ogni volta il seno a terra.



- Addominali mountain climb 4 serie da 14- 20 a gambe a 90° (fermarsi 1 secondo in contrazione), risucchiare l'ombelico, braccia tese glutei contratti

- 3-4 serie



da 20-30 jumpig jek



## Giorno B (tensione meccanica) circa 1 minuto di pausa ogni serie



-Bulgarian squat, metti il piedino sul divano o sedia 2 passi e mezzo 3 x 12 (per gamba), rimani in basso 2 secondi e pensa a sfondare il pavimento con il piede avanti quando spingi, quanto di pieghi non pensare a piegare il ginocchio davanti, ma pensa a portare in basso e indietro il ginocchio dietro. Il busto si deve inclinare in avanti non deve stare dritto



-Dips su sedia o divano, pensa a spingere i gomiti indietro, cerca di aiutarti poco con le gambe o solo quando sei affaticata. 3 x12-14



-Bird exercise, 4 serie per 14 con 1 secondo di tenuta (2 con braccio dx e gamba sx, 2 con braccio sx e gamba dx) . Non pensare di andare in alto con braccio e gamba pensa ad allungarti e a contrarre tutto il tuo corpo (45- 1 minuto di riposo tra le serie)

- Ponte con piedi su sedia o divano,) 4 serie per 15 con fermo di 2 secondi in alto. Non immaginare di inarcare la schiena, ma di spingere con energia i piedi a terra (45- 1 minuto di riposo tra le serie)



- Rolling Plank side. Importante tenere sedere contratto, quando si ruota cercare di tenere il bacino in alto e in linea con spalle e talloni 3 x max





## Giorno C (potenza + meccanico + metabolico)

- 5 Squat jump + 10 squat apro chiudo 3serie, cercando di essere molto esplosivi (45sec di riposo)
- Piegamenti sulle braccia (modalità come sopra) 3 serie x 15 ripetizioni (30-45'' riposo)



- Affondi statici su un gradino o un piccolo rialzo oppure normali a terra 2 x 20 (per gamba) partire con i piedi uniti, ed effettuare un passo indietro, piegare il busto in avanti (30-45 sec tra le serie)

- Hip trust con spalle su rialzo (divano) + un peso TRA LE GAMBE (bottiglia acqua 2 litri), 2 serie per 15 con fermo di 2 secondi strizzando bene i glutei. (30-45 sec tra le serie)



50-80 sprawl, fermandosi quando bisogna rifiatare. Non commettere l'errore di andare troppo indietro con le gambe e di inarcare la schiena, sempre glutei duri, e corpo teso e contratto.

