



Scheda UOMO 3 allenamenti

www.danielesurdo.com



Giorno A (potenza)+ (metabolico)

Affondi saltati, massima esplosività ed elevazione, attenzione all'atterraggio. Corpo contratto

5 serie da 6 salti. Cambia gamba ogni volta e atterra ammortizzando il tallone della gamba davanti non si alza mai, fai attenzione mentre esegui l'esercizio. 1 minuto di riposo



Piegamenti sulle braccia 3-4serie x 10 ripetizioni (sarebbe meglio piegamenti power push up) (1' riposo) oppure Pike push up. scegliere il livello.



IMPORTANTE! Tenere sempre glutei duri , schiena contratta, core teso, e controllare la discesa



- V sit Up (gambe dritte o piegate) fare delle micro pensando di avvicinare il petto alle ginocchia 4 serie da 14- 20 a gambe a 90° (fermarsi 1 secondo in contrazione), risucchiare l'ombelico, braccia tese glutei contratti

- 30-50 burpees,

fermandosi quando bisogna rfiatare. Non commettere l'errore di andare troppo indietro con le gambe e di inarcare la schiena, sempre glutei duri, e corpo teso e contratto. Nella fase del piegamento e nella risalita è consentito piegare la schiena. Ogni volta devo toccare con il petto e nel salto devo staccare i piedi da terra



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

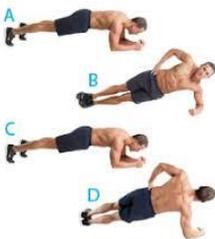


-Dips tra due sedie. 3 x12-14

-Australian pull up al tavolo. Trovare un tavolo solido, 4 serie per 10-12 con 1 secondo di. Non tenere il collo esteso, mento al petto, corpo teso glutei contratti e addome risucchiato



- Plak tricipiti. 3-4 serie da 8-12 estendere l'avambraccio restare compatti d'addome come un plank



- 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)

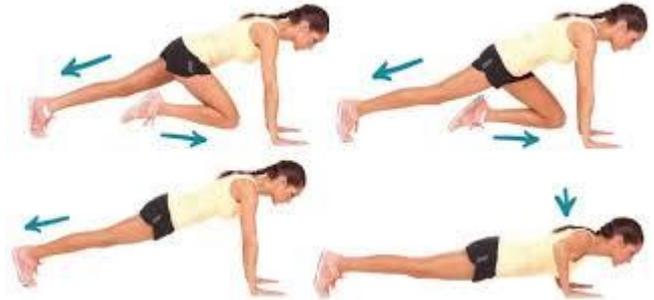


Box squat Jump, massima esplosività ed elevazione, attenzione all'atterraggio. Corpo contratto ogni volta mi siedo

3 serie da 6 salti. Cambia gamba ogni volta e atterra ammortizzando il tallone della gamba davanti non si alza mai, fai attenzione mentre esegui l'esercizio. 1 minuto di riposo

- Push up + Mountain climb

4 serie da 10-12 reps. Eseguo un piegamento e un mountain climb con entrambe le gambe. Valgono le stesse regole. Corpo teso e contratto



- Granchio, 6 passi avanti, 6 passi indietro, cerca di tenere il sedere più in alto possibile 4 serie, riposa circa sempre 1 minuto

- Parte metabolica finale 5 round composti da:
 - o 10 skip massima velocità e massima altezza ginocchia
 - o 10 squat jumps
 - o 10 up and down
- Riposa 1 minuto ogni round

