

SCHEDA DI ALLENAMENTO



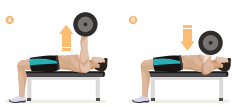
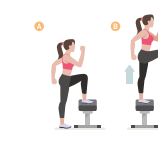
CIRCUITO CORE

3 GIRI DA 30"
PER OGNI ESERCIZIO



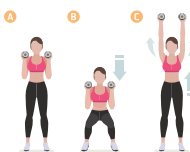
CIRCUITO ARTI INFERIORI

5 giri da (12 ripetizioni)
per ogni esercizio



CIRCUITO ARTI SUPERIORI

5 giri da (12 ripetizioni)
per ogni esercizio



3 CIRCUITI

L'allenamento a circuiti senza dubbio rende meno monotono e noioso anche i più duri degli allenamenti. Proprio per questo lo staff di preparazione fisica pallavolo vi propone una scheda di allenamento basata sui 3 grandi distretti muscolari:

- Arti inferiori
- Zona Core
- Arti Superiori

Il circuito per la zona core è proposto per 3 giri con una durata di 30 secondi per ogni singolo esercizio, mentre arti inferiori e superiori è proposto per 5 giri con un numero di ripetizioni pari a 12 ... nel caso che sia mono arto, 12 per arto destro e 12 per arto sinistro.

Dopo ogni giro, a seconda del vostro stato di forma è utile effettuare una pausa che può variare dai 30 sec. a 60sec. se il tuo livello di allenamento non è dei migliori

IMPORTANTE:

prima di iniziare la seduta aver svolto un buon riscaldamento.

Se si usano sovraccarichi è fondamentale lavorare sempre in sicurezza.