

## **PROGRAMMA MANTENIMENTO - 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI PER 5 SETTIMANE**

1° e 2° Settimana

### **1 Allenamento**

15' di corsa continua + stretching + 3 serie da 15 ripetizioni per gamba di :

Gamba Flessa avanti/dietro - Slancio infuori/indietro – Molleggi caviglie

5' agilità funicella (saltelli piedi uniti/un solo piede/sul posto/con spostamenti)

Addominali alti/Flessi/Trasversi/ 40 ripetizioni

Arti Superiori con elastico 20 ripetizioni per esercizio (1-2-3-5-6-7)+ Defaticamento

### **2 Allenamento**

15' di corsa in progressione + strching+4 serie da 10 ripetizioni di affondo laterale/affondo avanti/squat dopo ogni serie 2 allunghi di 60 mt

Glutei/ischio curali e dorsali da 4 appoggi e da decupito 40 ripetizioni

Arti Superiori bicipiti - tricipiti 4 serie x 10 ripetizioni + defaticamento

### **3 Allenamento**

15' di corsa con variazioni di ritmo(15 appoggi più rapidi) + stretching + 3 serie di 20 mt di andature : skip -calciata -doppio impulso-avanzare saltellando-sforbiciata elastica – monosci -balzi rapidi-sforbiciata rapida-skip rapido + Addominali : alti - bassi - trasversi 40 ripetizioni + arti superiori con elastico 20 ripetizioni esercizi 4-8-12-13-extra-intra) le settimane successive esercizi 9-10-11-14-15-16)

3°-4°-5° SETTIMANA

### **1 Allenamento**

20' di corsa continua + stretching + 4-5 serie da 20 ripetizioni + funicella sino a 10' + addominali (arrivare a 60-80 ripetizioni) + arti superiori 40-60 ripetizioni per esercizio

### **2 Allenamento**

20' di corsa in progressione + stretching + 4 serie da 15-20 ripetizioni + glutei + (60-80 ripetizioni) + arti superiori 4 serie da 15-20 ripetizioni per bicipite - tricipite(alternare con una settimana esercizi con elastici 9-10-11-14-15-16) 30 ripetizioni

### **3 Allenamento**

20' minuti di corsa con variazioni di ritmo + stretching + + 4 serie di 20 my di andature . skip ... poi aumentare a 30 mt di andature + addominali (arrivare a 60-80 ripetizioni + arti superiori con elastico 40-50 ripetizioni esercizi 4-8-12-13- intra-extra















<p>Addominali : Sollevare il busto da terra</p>		<p>Arti Inferiori : ½ Squat</p>	
<p>Addominali : sollevare il bacino da terra</p>		<p>Arti inferiori : Gambe Flesse dietro (ischio curali) Gamba slancio dietro ( Glutei)</p>	
<p>Addominali : Torcere il bacino a sx e dx (anche a gambe flesse)</p>		<p>Arti inferiori : Gambe Flesse dietro (ischio curali) Gamba slancio dietro ( Glutei)</p>	
<p>Glutei e ischio curali:slanciare una gamba indietro , variante slanciare insieme gamba destra e braccio sinistro</p>		<p>Tricipiti : Molleggio caviglie</p>	
<p>Glutei : Sollevare la gamba distesa</p>		<p>Tricipiti : Molleggio caviglie su un arto</p>	
<p>Glutei : Sollevare il bacino da terra</p>		<p>Arti Inferiori : affondi avanti</p>	
<p>Bicipiti : Piegamenti sugli arti.</p>		<p>Arti Inferiori : Affondi laterali</p>	

TABELLA ELASTICI – MANTENIMENTO ESTIVO

<p>posizione di partenza</p> <p>1</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>2</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>3</p> <p>posizione d'arrivo</p>
<p>posizione di partenza</p> <p>4</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>5</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>6</p> <p>posizione d'arrivo</p>
<p>posizione di partenza</p> <p>7</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>8</p>	<p>posizione d'arrivo</p> <p>9</p>
<p>posizione di partenza</p> <p>10</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>11</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>12</p> <p>posizione d'arrivo</p>
<p>13</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>14</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>posizione di partenza</p> <p>15</p> <p>posizione d'arrivo</p>
<p>posizione di partenza</p> <p>16</p> <p>posizione d'arrivo</p>	<p>EXTRAROTATORI</p>	<p>INTRAROTATORI</p>