



BODY UNDER *construction*

VOL: 1

100 ALLENAMENTI, PER UNA FORMA PERFETTA 365 GIORNI ALL'ANNO



BODY UNDER *construction*

VOL: 1

100 WORKOUT COMPLETI,
PER UNA FORMA PERFETTA
365 GIORNI ALL'ANNO

di ANDREA PADOAN

BODY *under* CONSTRUCTION

Migliorare la qualità della vita, essere più forti e meno stanchi

Raggiungere il benessere è possibile facendo attività fisica in modo mirato alle nostre esigenze, obiettivi e tempo. L'attività fisica è il più potente mezzo per migliorare la nostra vita quotidiana: mente più vigile e attenta, miglior capacità decisionali, maggior lucidità, maggiore forza ed agilità, migliore postura, migliore respirazione, meno mal di testa, sonno più rilassato, maggiore autostima, migliore aspetto fisico.

Avvertenze

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in queste programmazioni non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti.

L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica.

L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore prima di cimentarsi negli esercizi.

Scelta e cambio esercizio

Può capitare tu abbia difficoltà a mettere in pratica alcuni esercizi, per il fatto che o sono troppo difficili o perché magari non disponi dell'attrezzatura o perché magari hai avuto infortuni e non puoi praticarli. Cosa fare? Semplice, variali con esercizi più adatti alle tue caratteristiche o alle tue esigenze, mantenendo invariato il numero di serie e ripetizioni con cui li devi eseguire.

Scelta del carico da utilizzare

Mi è capitato spesso di ricevere mail in cui mi si chiede con quale carico iniziare. Lo ripeto qua: "mi è impossibile dire con quale carico devi iniziare ad allenarti. Il carico allenante è soggettivo e solo tu puoi decidere e verificare quale sia il carico corretto con cui partire". Ma sceglierlo, anche se sei alle prime armi, è molto semplice. Il consiglio che ti posso dare è di utilizzare la prima settimana del programma per tarare i carichi. Vedrai poi che di mese in mese, abituandoti a segnare i carichi utilizzati nella scheda, ti verrà automatico andare ad individuare il carico da utilizzare nel programma d'allenamento successivo. Quindi se non sai che carico utilizzare, per esempio per eseguire 3 serie da 10 ripetizioni comportati nel modo seguente: ipotizza quale possa essere il carico (meglio non esagerare e ipotizzare un carico più leggero), prova ad eseguire la prima serie e valuti come va. Tre possono essere gli esiti: il carico é leggero perché ti accorgi che potevi arrivare a molte più ripetizioni, il carico é pesante perché ti sei fermato a 3,4,5 ripetizioni in meno, il carico é giusto perché sei arrivato a 10 ripetizioni molto affaticato. Quindi se il carico è giusto continui con questo, se il carico è leggero lo incrementi, se il carico è pesante lo alleggerisci. È normale che in questa fase devi

BODY *under* CONSTRUCTION

andare a sensazione, ma vedrai che se all'inizio può essere un po' difficile, nel corso dei mesi tutto diventerà molto ma molto semplice!

Ringraziamenti

Dopo quasi due anni di lavoro sono riuscito a terminare questo libro. Ringrazio prima di tutto i miei clienti che si sono sottoposti ad estenuanti allenamenti. Ringrazio Betti che mi ha sopportato e supportato nella stesura di tutto questo e Chiara ed Ilaria per le foto.

Copyright

Non starò qui a raccontarvi le solite cose in merito ai diritti d'autore. Tutti i testi sono stati registrati e depositati con marchio. Con questo non voglio dire di non fotocopiare, craccare o regalare questo progetto. Ma almeno chiederne il permesso prima di farlo, per evitare spiacevoli sanzioni.

Il lavoro è durato parecchi mesi. Spesso ho fatto le ore piccole la notte ma la passione è grande ed ho rinunciato a tante altre cose per finirlo!

Se la lettura di questo libro ti ha aiutato, considera la possibilità di regalarlo ad un amico. Se lo hai recuperato illegalmente allo stesso modo sarai propenso a seguire il programma in modo scorretto.

Se le cose che vogliamo hanno un valore (in questo caso economico), saremo più propensi a dargli noi stessi maggior valore!

Se lo hai acquistato, significa che gli hai dato un piccolo valore, fai sì che questo accada anche per gli altri e che anche loro investano in una cosa dandogli un valore.

Andrea Padoan

• Self-publishing •
Prima edizione:
Marzo 2018

© 2018 **Andrea Padoan**
All rights reserved

Questo libro contiene
consigli per soggetti
in salute.
Non intende sostituirsi
al parere del medico
o di uno specialista.

Progettazione grafica
e sviluppo di **PIANO B**
di **Elisabetta Conter**

Contenuti di
Andrea Padoan

Fotografie
di **Chiara Zardini**

Fotografie esercizi
di **Ilaria Sirch**

“Un buon insegnante è colui che si rende progressivamente superfluo”

(Thomas Carruthers)

INDICE

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| PAG. 7 | PRESENTAZIONE |
| PAG. 8/9 | GLI ATTREZZI
PER L'ALLENAMENTO |
| PAG. 10/13 | IL RISCALDAMENTO
PRE WORKOUT |
| PAG. 15/16 | FORZA E RESISTENZA |
| PAG. 17 | IL TABATA |
| PAG. 18/58 | W.O.D [dal 1 al 40] |
| PAG. 59 | PRENDIAMO LE MISURE |
| PAG. 60/100 | W.O.D [dal 41 al 80] |
| PAG. 102/103 | TEST DEI 300 |
| PAG. 104/123 | W.O.D [dal 81 al 100] |
| PAG. 124/125 | DONNE & FITNESS |
| PAG. 126/175 | FOTO ESERCIZI |



Mi chiamo **ANDREA PADOAN**, sono un COACH e PERSONAL TRAINER. Dopo oltre 10 anni passati all'interno di importanti aziende commerciali e produttive, ricoprendo le cariche di Responsabile Vendite e Direttore Marketing, ho capito che dovevo lavorare a qualcosa di gratificante per me stesso ed utile per chi mi stava attorno.

Sono arrivato alla consapevolezza che la mia missione è quella di mostrare in modo semplice alle persone che si può vivere meglio: per questo ho deciso di farne la mia professione.

Anche io ero uno come Te, come tanti altri... che tornato a casa dal lavoro si sentiva così stanco da premere il pulsante "OFF" sino al giorno dopo.

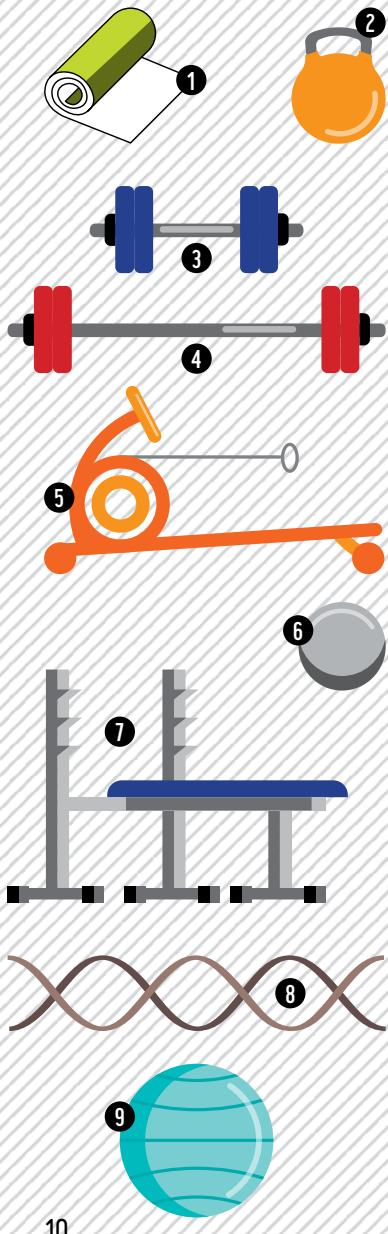
Oggi la mia vita è cambiata. Dove prima la mia giornata finiva, ora inizia davvero! Il pulsante "OFF" è diventato "ON"!

Ho potenziato la resistenza fisica e mentale, ho raggiunto una piacevole forma fisica, ho ritrovato in me una energia sepolta che rischiava di rimanere sotterrata per sempre. Ciò che avevo iniziato come semplice passione, è diventato oggi il mio lavoro. In qualità di Personal Trainer, aiuto, sostengo e motivo i miei clienti a raggiungere i risultati estetici, di performance e recupero funzionale che desiderano attraverso allenamenti e consigli alimentari formulati in base alle singole e personali caratteristiche.

Chi sono



Gli attrezzi per l'allenamento



- 1 - TAPPETINO
- 2 - KETTLEBELLS
- 3 - MANUBRI
- 4 - BILANCIERE
- 5 - REMATORE (ROWER)
- 6 - PALLA MEDICA
- 7 - PANCHETTA
- 8 - CORDA NAVALE
- 9 - FITBALL

10 - BOX

**11 - CORDA PER SALTARE
[JUMPING ROPE]**

12 - SANDBAG

13 - SBARRA PER TRAZIONI

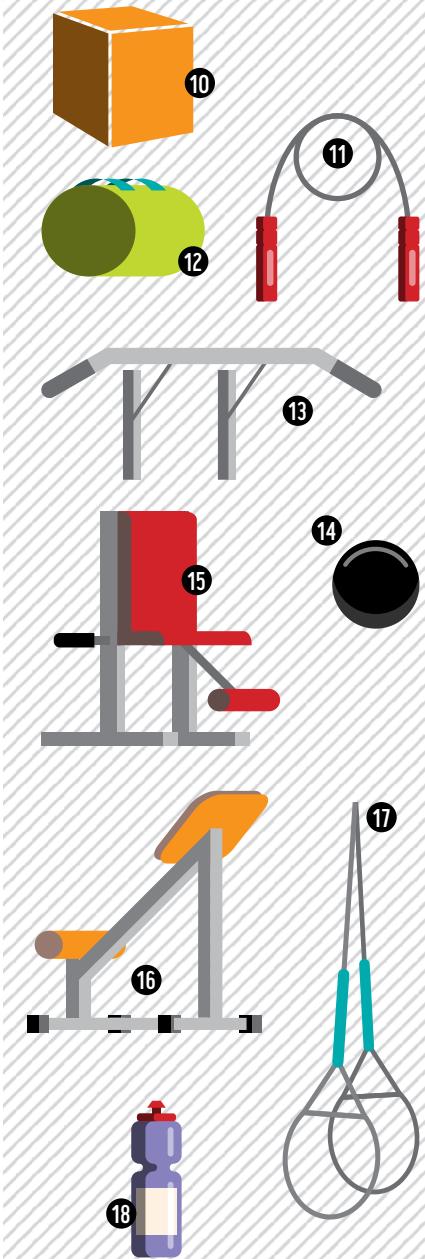
14 - SLAM BALL

15 - LEG EXTENSION

16 - HYPEREXTENSION

17 - FLYER

18 - ACQUA



Il riscaldamento *Warm Up*

Il riscaldamento di ogni sessione di allenamento è fondamentale.

Un riscaldamento fatto correttamente ha un duplice effetto positivo: previene gli infortuni e predispone il corpo ad un allenamento efficace. E' come scaldare il motore della macchina qualche minuto d'inverno, prima di partire.

Se partiamo a motore freddo la macchina non avrà scaldato a sufficienza il carburante e l'olio motore, con il rischio di saltellare e non trasmettere in modo ottimale il carburante.

Succede la stessa cosa per il nostro corpo, dobbiamo preparare le articolazioni agli stimoli e scaldare le fibre muscolari. Lo so che siamo di fretta, che è noioso ma sappi che è fondamentale. Saltare il riscaldamento potrebbe compromettere il risultato futuro... per cui, fallo!

Ecco alcuni semplici esercizi su cui investire pochi minuti prima di iniziare la tua sessione.

MOBILITY:

- Extrarotazioni con bacchetta a braccia tese [almeno 30 movimenti avanti e indietro].
- Esercizi di rotazione polsi, gomiti, bacino, ginocchia e caviglia.

RISCALDAMENTO ATTIVO:

- 2' - 500 mt di vogatore
- 2' - 3' di corda
- 2' - 3' corsa sul posto leggera
- 50 - 100 Jumping Jack

RISCALDAMENTO MUSCOLARE:

- A corpo libero: 15 squat + 10 pushup + 15 situp [o esercizio a scelta per l'addome]

STRETCHING:

A fine allenamento dedichiamo almeno 5' allo stretching, andando ad allungare le fasce muscolari principali che abbiamo coinvolto durante l'allenamento, tenendo in allungamento il muscolo per almeno 30".

La cosa più importante da tenere presente è quella di assicurarsi che sia abbastanza intenso senza però farlo diventare faticoso al punto da abbassare il rendimento durante la gara o allenamento. Ovviamente i principianti avranno bisogno di riscaldamenti più brevi e a minor intensità, mentre gli atleti

avanzati potranno invece permettersi riscaldamenti più lunghi e intensi a seconda delle necessità. Inoltre ricordate sempre che con l'avanzare dell'età il riscaldamento richiede un aumento progressivo della durata per porre rimedio alla diminuzione dell'elasticità muscolare.

Esempi *Warm Up*

10 SQUAT
10 PUSHUP
10 SITUP
10 AFFONDI (totali)

} x 4

20 JUMPING ROPE
5 SQUAT
5 BURPEES

} x 6

8 KB DEADLIFT
8 PUSHUP
8 SUPERMAN
8 HOLLOW ROCK

} x 4

20 JUMPING JACK
8 PUSHUP
8 MOUNTAIN CLIMBER
8 PRESS KB

} x 4

8 PULLUP FLYER
8 STEPUP (totali)
20" PLANK
6 BURPEES

} x 4

10 SQUAT
5 BURPEES
10 SQUAT JUMP
10 PULLUP FLYER

} x 4

500 mt RUN
15 SITUP
10 SQUAT
5 PUSHUP

x 4

8 AFFONDI (totali)
4 halo (x lato)
8 SITUP
8 DIP BOX

x 4

20 JUMPING JACK
8 SQUAT
8 PUSHUP
20" PLANK

x 4

20 JUMPING JACK
10 SWING
10 MOUNTAIN CLIMBER
10 DIP BOX

x 4

20 MOUNTAIN CLIMBER
5 SQUAT
5 SITUP
5 DEADLIFT KB

x 4

30 JUMPING JACK
10 SQUAT
30" PLANK

x 5

Esempi *Warm Up*

100 mt RUN
5 HALO (x lato)
5 SQUAT JUMP
5 PRESS KB

} x 4

8 AFFONDI (totali)
8 KB ROW
8 HOLLOW ROCK
8 PUSHUP

} x 4

20 JUMPING JACK
6 PUSHUP
6 SQUAT
6 SUPERMAN

} x 4

20 JUMPING ROPE
5 HALF BURPEES
10 SQUAT
10 DOUBLE CRUNCH

} x 4

10 WALL SQUAT
10 ROW KB
10 HOLLOW ROCK
50 JUMPING ROPE

} x 3

20 JUMPING JACK
8 SQUAT
20 MOUNTAIN CLIMBER
8 SITUP

} x 4

FORZA e RESISTENZA

Forza

Considerando il fatto che il contesto di ogni individuo deve essere valutato singolarmente, è quasi impossibile tradurre il concetto di forza in parole. Per questo motivo, suddividiamo la forza in tre pilastri principali:

1. **Forza massimale**
2. **Forza resistente**
3. **Forza rapida**

Forza massimale. La forza massimale rappresenta la forza più elevata che i tuoi muscoli sono in grado di sviluppare. Ciò è essenzialmente il carico massimo per una ripetizione (1RM) in ogni esercizio. Per esempio, i culturisti hanno bisogno di un'elevata forza massimale. Per ogni atleta, l'1RM in ogni esercizio può variare: per alcuni l'1RM può essere un solo Pushup o un Pullup, mentre altri sono in grado di eseguire più ripetizioni di fila. La forza massimale dipende, dunque, dalla condizione di ciascun individuo.

Forza resistente. La forza resistente è “la resistenza a carichi superiori al 30% del proprio 1RM”. Allenare la tua forza resistente significa eseguire ripetizioni multiple con il 30% del tuo 1RM, ovvero generalmente più di 25. Inoltre, è importante che il periodo di stress muscolare duri tra i 40 e i 60 secondi [sotto tensione] quando effettui più di 25

ripetizioni. Judoka e pugili sono tra gli atleti che devono allenarsi di più in quest'area specifica.

Forza rapida. Questo tipo di forza è la capacità di muovere il corpo o qualsiasi parte di esso (gambe, braccia ecc.), nonché qualsiasi oggetto, il più velocemente possibile, alla velocità massima. La forza rapida “collabora” sempre con la forza massimale. I velocisti, per esempio, possiedono sia molta forza rapida che forza massimale.

Resistenza

In generale, la resistenza consiste nella capacità di resistere fisicamente e mentalmente alla fatica svolgendo un'attività sportiva. Ma come per la forza, per definire la resistenza bisogna suddividerla, soprattutto con riferimento al lasso di tempo in cui il corpo viene sottoposto a uno sforzo fisico.

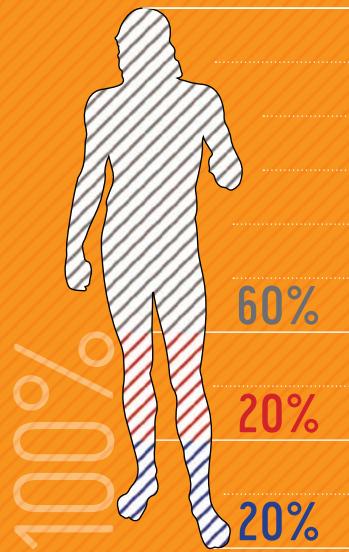
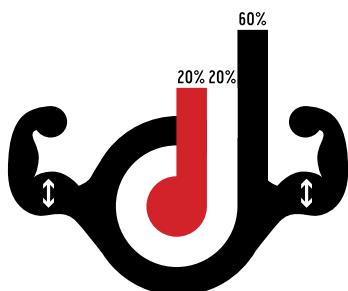
1. **Resistenza di breve durata**
2. **Resistenza di media durata**
3. **Resistenza di lunga durata**

Resistenza di breve durata. Questa di solito entra in gioco negli sforzi fisici che durano dai 45 secondi ai due minuti. In questo caso, il corpo utilizza principalmente il rilascio di energia anaerobica per poter funzionare.

Resistenza di media durata. Per quanto riguarda la resistenza di media durata, il corpo riceve l'energia attraverso la fornitura di energia aerobica con uno sforzo fisico che dura dai due agli otto minuti.

Resistenza di lunga durata. Questa riguarda le attività che durano più di otto minuti e richiedono la fornitura di energia aerobica. A causa delle diverse necessità del proprio metabolismo, per esempio durante uno sforzo fisico che dura dai 30 ai 120 minuti, la resistenza di lunga durata può essere a sua volta suddivisa. Per ora, però, può bastare questo.

Non dimenticare che con l'aumento della durata dello sforzo fisico, l'intensità diminuisce. Per esempio, se fai i Burpees o gli Sprint non sarai in grado di sostenere la velocità massima per più di un paio di minuti, che diventano di più con un'intensità più bassa (frequenza cardiaca inferiore) e un ritmo da moderato a lento.



RESISTENZA

CARICO BASSO
TANTE RIPETIZIONI

FORZA

CARICO ALTO
BASSE RIPETIZIONI

AGILITÀ

CARICO MEDIO
MOVIMENTI ESPLOSIVI

GO!

! O O

! ! !

FITNESS
PERSONAL
TRAINING

16.5
17.0 17.5 18.0
THREE DAY
CLINIC

PLAN

888

HANDLE

BRAINS

LEADS

BOOK IT
HAWAIIAN LEAD
FROM TAN



Il TABATA è stato creato dal Dr. Izumi Tabata ed esistono molte versioni di questo modo di lavorare. Il più utilizzato consiste nell'**alternare un esercizio per 20” alla massima velocità a 10” di pausa, per 8 volte.**

In totale, il **workout TABATA dura 4’.**

Usato spesso con esercizi a corpo libero, è anche possibile utilizzarlo con ottimi risultati con qualunque attrezzo (kettlebells - manubri - Flyer, etc.)

ESEMPIO CON ESERCIZI A CORPO LIBERO

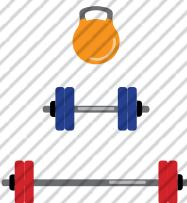
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo
- 10 Squat jump x 20”
- 10” di riposo

W.O.D 1

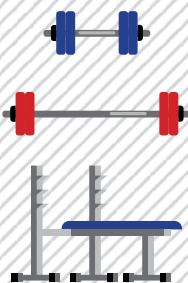
WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET	REST
BACK SQUAT IN SUPERSERIE CON SWING KB	5	X 5 X 10	0 1'
SQUAT JUMP [BILANCIERE]	6	X 3	2'
STACCHI DA TERRA A GAMBE TESE [MANUBRI]	3	X 15	1'30"
AFFONDI IN AVANZAMENTO	5	40-20-10	1'30"

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
DISTENSIONI SU PANCA INCLINATA (BILANCIERE)	5	X 5	2'
REMATORE (BILANCIERE)	5	X 5	2'
PRESS (MANUBRI) IN SUPERSERIE CON REMATORE (MANUBRIO)	4	X 15	1'
		X 15	1'
DISTENSIONI SU PANCA (MANUBRI)	3	X 12	1'
REMATORE (MANUBRI)	3	X 10	1'
TRAZIONE ALLA LAT MACHINE CON PRESA STRETTA	3	X 12	1'
APERTURE SU PANCA INCLINATA (MANUBRI)	3	X 15	1'

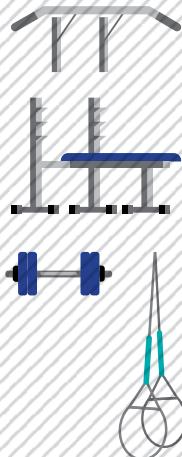
W.O.D 3

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

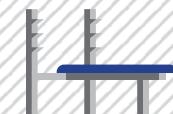
ESERCIZI	REP	SET	REST
TRAZIONI CON PRESA INVERSA [FLYER] IN SUPERSERIE CON PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	MAX	4	1'
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte			
PUSH PRESS [MANUBRI]	X 10		
SPINTE IN BASSO AL CAVO PER I TRICIPITI	X 15		
CURL [MANUBRI DA SEDUTI]	X 10		1'30"
ALZATE LATERAL [MANUBRI]	X 20		

ATTREZZI UTILIZZATI



Petto - Schiena
Spalle - Braccia

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
STACCHI DA TERRA SUMO (BILANCIERE)	10	X 3	
SQUAT CON PESO CORPOREO	20	X 3	1'
HYPERESTENSION	20	X 3	
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte			
SQUAT CON PESO CORPOREO	X 20		
AFFONDI LATERALI	X 12 (PER GAMBA)		
AFFONDI INVERSI CON PESO CORPOREO	X 10 (PER GAMBA)		1'.30"
SQUAT JUMP	X 15		

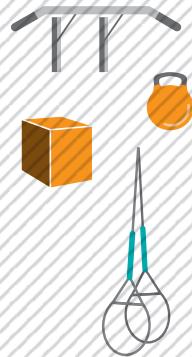
W.O.D 5

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

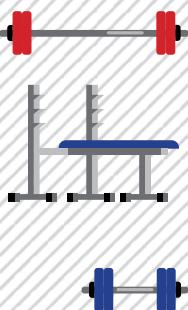
ESERCIZI	REP	SET	REST
TRAZIONI ALLA SBARRA CON PRESA INVERSA IN SUPERSERIE CON DIP PARALLELE O BOX	10 12	X 5 X 5	0 1'30"
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte			
PUSH UP	20		
REMATORE (KETTLEBELL)	20		
TRAZIONI (FLYER)	20		1'30"
PUSH UP	20		

ATTREZZI UTILIZZATI



Petto - Schiena
Braccia

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
SNATCH A UN BRACCIO [MANUBRIO]	12	X 3	1'
CURL [BILANCIERE]	5	X 5	2'
PUSH PRESS	5	X 4	2'
PUSH UP SU BRACCIA STRETTE [MANI RAVVICINATE] IN SUPERSERIE CON DISTENSIONI SU PANCA CON BILANCIERE	5	X 5	0
TIRATE AL MENTO CON BILANCIERE	5	X 5	2'
CURL CON MANUBRI PRESA A MARTELLO DA SEDUTI	3	X 12	1'30"
SPINTE IN BASSO [FLYER] PER I TRICIPITI (OPPURE DIP SU PANCHETTA)	3	X 10	1'30"
		X 20	1

W.O.D 7

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

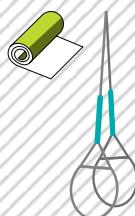
ESERCIZI	REP	REST
WALL BALL	X 1 min.	30"
STACCO SUMO HIGH PULL	X 1 min.	30"
STEP UP	X 1 min.	30"
PUSH PRESS (KETTLEBELL/MANUBRI)	X 1 min.	30"
ROWER	X 1 min.	30"

*SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni giro*

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SQUAT	
PUSH UP	
SITUP	
PULL UP (FLYER)	
AFFONDI (ALTERNATI PER LATO)	
<i>REST: 1' ogni giro</i>	{ 20-15-10-5-10-15-20 }

W.O.D 9

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET
JUMPING ROPE	100	
SUMO DEADLIFT HIGH PULL	22	
DOUBLE CRUNCH	22	X 4
PUSH UP	22	
SNATCH (MANUBRI)	11 (PER LATO)	
<i>REST: 2' ogni giro</i>		

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

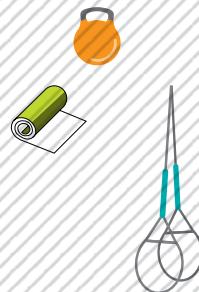
ESERCIZI	REP
AFFONDI AVANTI	10
BURPEES	10
AFFONDI INDIETRO	10
DOUBLE CRUNCH	10
<i>Eseguire i movimenti in sequenza x10 Round REST: ASAP [as soon as possible]</i>	

W.O.D 11

WARM UP: Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI

ESERCIZI	REP	REST
SWING	10	0
AFFONDI JUMP	10	0
PUSH PRESS [KETTLEBELL]	10	0
PLANK	45"	1'.30"
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte REST: 1'.30" ogni giro		
STACCHI SUMO [KETTLEBELL]	10	0
PUSH UP	10	0
TRAZIONI [FLYER]	10	0
DOUBLE CRUNCH	10	1'.30"
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte REST: 1'.30" ogni giro		



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP: Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SIDE PLANK [LATO DX]	30"
SIDE PLANK [LATO SX]	30"
PLANK	30"
LANCI LATERALI DX [MED BALL]	5
LANCI LATERALI SX [MED BALL]	5
LANCI FRONTALI MANO DX [MED BALL]	5
LANCI FRONTALI MANO SX [MED BALL]	5
SLAM BALL [MED BALL]	10
LANCI FRONTALI 2 MANI [MED BALL]	5
WALL BALL [MED BALL]	20
SWING [KETTLEBELL]	10
AFFONDI [MED BALL]	10
1H SWING [PER LATO]	10
WINDMILL KB [PER LATO]	5
BOX JUMP	10
BURPEES	10
PUSH UP	10
SQUAT JUMP	10

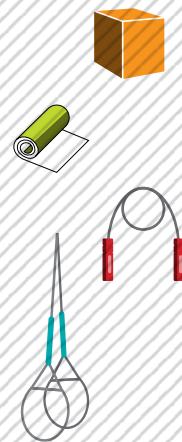
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 2/3 Volte

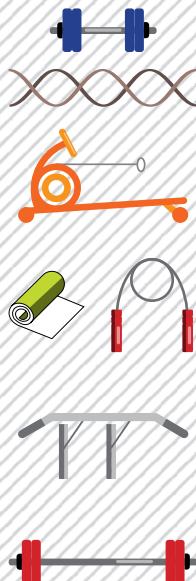
W.O.D 13

WARM UP: Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI

ESERCIZI	REP
SIT UP	X 50
PUSH UP	X 40
BOX JUMP	X 30
PULL UP (FLYER)	X 20
DIP (BOX/PARALLELLE)	X 10
SIT UP	X 40
PUSH UP	X 30
BOX JUMP	X 20
PULL UP	X 10
SIT UP	X 30
PUSH UP	X 20
BOX JUMP	X 10
SIT UP	X 20
PUSH UP	X 10
SIT UP	X 10
+ TABATA	
REP	SET
SQUAT	20"
REST	10"
JUMPING ROPE	20"
REST	10"



ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
PULL UP NEGATIVE (CON SALTO PER SALIRE 5" PER SCENDERE)	6	X 4	
FARMER WALK (MANUBRI)	20mt	X 5	
REST: 2'/3'			
BACK SQUAT	5	X 5	
REST: 2'/3'			2'
AFFONDI AVANZAMENTO		X 1'	
SIT UP		X 1'	
CORDA NAVALE		X 1'	
ROWER		X 1'	
JUMPING ROPE		X 1'	
REST: 60" tra le Ripetizioni			

W.O.D 15

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET
SQUAT [KETTLEBELL]	10	
CLEAN & PRESS [MANUBRIO]	10 (PER LATO)	X 4
PUSH UP	10	
REMATORE	10	
<i>REST: 2' ogni giro</i>		
TRAZIONE [FLYER]	10	
SNATCH [MANUBRI]	10	
BURPEES	10	X 4
AFFONDI	10 (PER LATO)	

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
STACCO AD 1 GAMBA (KETTLEBELLS)	10 (PER LATO)	X 3	1'
SQUAT PISTOL	10 (PER LATO)	X 3	1'
1 HAND PUSH PRESS (KETTLEBELLS)	10 (PER LATO)	X 3	1'
REMATORE 1 KB	10 (PER LATO)	X 3	1'
SPINTE (1 MANUBRIO) SU PANCA	10 (PER LATO)	X 3	1'
AFFONDI	10 (PER LATO)	X 3	1'
ALZATE LATERALI (1 MANUBRIO)	10 (PER LATO)	X 3	1'
SWING	10 (PER LATO)	X 3	1'

W.O.D 17

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET
MOUNTAIN CLIMBER	30"	
PLANK	30"	X 10
CRUNCH	30"	

ABS

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
POWER CLEAN (BILANCIERE)	
BURPEES	}
	20-18-15-12-9-6-3
<i>Eseguire gli esercizi in sequenza altermandoli REST: 2'</i>	
PUSH PRESS (BILANCIERE)	
STEP UP	}
	20-18-15-12-9-6-3

W.O.D 19

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
SQUAT	30
SIT UP	30
AFFONDI	30
CRUNCH INVERSI	30
SERIE MAXI: Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte REST: 2'	
SWING	100

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
WALL BALL	
DOUBLE CRUNCH	
PUSH UP	
SWING	
TRAZIONE FLYER	
CRUNCH INV.	

“

CON IL TUO IMPEGNO
E LA MIA
PROFESSIONALITÀ
INSIEME
RAGGIUNGEREMO
RISULTATI REALI
E CONCRETI !



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
AFFONDI <small>(PER LATO)</small>	
SIT UP	
BURPEES	
SNATCH MANUBRIO <small>(PER LATO)</small>	
CRUNCH INVERSO	
DEADLIFT	

W.O.D 22

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
JUMPING JACK	25
PUSH UP	25
DOUBLE CRUNCH	25
SIT UP	25
MONTAIN CLIMBER	25
SQUAT	25
JUMPING JACK	25

Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	REST
AFFONDI AVANTI ALTERNATI	15	
SQUAT	15	
SWING	15	
STACCO RUMENO KB	15	
AFFONDI INDIETRO ALTERNATI	15	
STACCO SUMO KB	15	30"
AFFONDI LATERALI ALTERNATI	15	
STEP UP	15	
BRIDGE	15	
AFFONDI JUMP	15	
SQUAT FRONTALI KB	15	

Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte

W.O.D 24

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

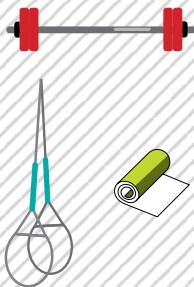
ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
BURPEES	10
BOX JUMP	20
SQUAT	30
PUSH UP	40
AFFONDI AVANZAMENTO	50

Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
THRUSTER (BILANCIERE)	10
AFFONDI AVANZAMENTO	50 mt.
MONTAIN CLIMBER (PER LATO)	20
TRAZIONI (FLYER)	10
SIT UP	20

Eseguire i movimenti in sequenza 8 Volte

W.O.D 26

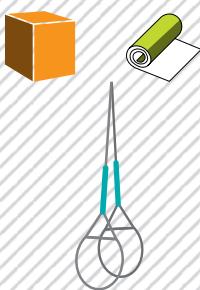
WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
RUN	400 mt.
SQUAT	40
PUSH UP	40
CRUNCH INVERSI	40
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
CRUNCH	50
CRUNCH INVERSO	40
BIKE CRUNCH (PER LATO)	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 2 Volte</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
BURPEES	10
SQUAT	20
PUSH UP	20
PULL UP (FLYER)	10
DIP BOX	10
SIT UP	20
PLANK	*CED.
SQUAT	20

*Eseguire i movimenti in sequenza 6 Volte
* CED. = Cedimento*

W.O.D 28

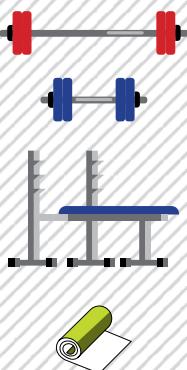
WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
SQUAT JUMP	30
PUSH UP	15
BOX JUMP	30
PUSH UP	15
SQUAT JUMP	20
PUSH UP	15
BOX JUMP	20
PUSH UP	15
SQUAT JUMP	20
BOX JUMP	10
PUSH UP	15
ROW	1 KM

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
PANCA (BILANCIERE)	8	X8	1'
PANCA INCLINATA 30° (MANUBRI)	8	X8	1'
CROCI PANCA PIANA	8	X8	1'
CURL MANUBRI ALTERNATI	8	X8	1'
CRUNCH	8	X8	1'
CRUNCH INVERSI	8	X8	1'

W.O.D 30

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET	REST
SQUAT [BILANCIERE]	5	X3	2'
AFFONDI [MANUBRI]	10	X3	1'
STACCO DA TERRA SUMO KB	30	X3	1'
STACCHI RUMENI	5	X3	2'
SQUAT BULGARO	10	X3	1'
SWING	30	X3	1'
RUSSIAN SIT UP	10	X3	2'
CRUNCH INVERSO	20	X3	1'
CRUNCH	30	X3	1'

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
FRONT SQUAT	5	X3	2'
SQUAT UNA GAMBA	10	X3	1'
STACCHI RUMENI	30	X3	1'
STEP UP	5	X3	2'
LEG CURL	10	X3	1'
CALF RAISE SU RIALZO	30	X3	1'
SIT UP + PESO	5	X3	2'
AB ROLLER [FITBALL]	10	X3	1'
CRUNCH [FITBALL]	30	X3	1'

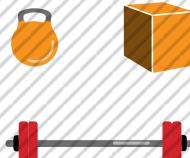
REST: 2' ogni 3 esercizi

W.O.D 32

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET
SQUAT FRONTALI KB	10	
CLEAN (BILANCIERE)	10	
PUSH UP	10	X4
REMATORE (BILANCIERE)	10	
SQUAT KB	10	
REST: 3'		
DEAD LIFT (BILANCIERE)	10	
PRESS (BILANCIERE)	10	
DIP BOX	10	X4
AFFONDI	10	

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
1 LEG DEADLIFT DX	10	X2	10"
PISTOL SQUAT DX	10	X2	10"
1 HAND PUSH PRESS DX (KETTLEBELLS)	10	X2	10"
1 HAND ROW DX	10	X2	10"
SIDE BEND DX	10	X2	10"
<i>REST: 2'</i>			
1 LEG DEADLIFT SX	10	X2	10"
PISTOL SQUAT SX	10	X2	10"
1 HAND PUSH PRESS SX (KETTLEBELLS)	10	X2	10"
1 HAND ROW SX	10	X2	10"
SIDE BEND SX	10	X2	10"

Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte

W.O.D 34

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
ROWING	2 km
AFFONDI AVANZAMENTO	40
SIT UP	30
TRAZIONE [FLYER]	20
PUSH UP	10

Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
BURPEES	5
THRUSTER (BILANCIERE)	10
STACCHI SUMO (BILANCIERE)	15
BOX JUMP	20
TRAZIONE (FLYER)	25

Eseguire i movimenti in sequenza 6 Volte

W.O.D 36

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
WALL BALL	21
PUSH UP	21
STACCHI SUMO KB	21
ROWING	1 km
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte REST: 2' ogni giro</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

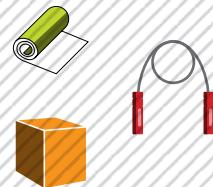
ESERCIZI	REP	REST
SQUAT (MED BALL)	30	10"
WALL BALL	30	10"
SLAM BALL	30	10"
PULL UP (FLYER)	30	10"
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte REST: 2' ogni giro</i>		
SLANCI LATERALI DX (MED BALL)	30	10"
WALL BALL	30	10"
SLANCI LATERALI SX (MED BALL)	30	10"
PUSH UP	30	10"
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte REST: 2' ogni giro</i>		

W.O.D 38

WARM UP:

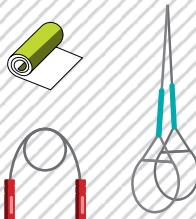
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
JUMP ROPE	150
AFFONDI SALTATI	30
JUMP ROPE	150
JUMP SQUAT	30
ADDOMINALI INVERSI (SOLLEVO GAMBE)	21
CRUNCH OBLIQUI	15
BURPEES	9
JUMP ROPE	150
MOUNTAIN CLIMBER	30
JUMP ROPE	150
STEP UP ALTERNATI	30
ADDOMINALI INVERSI (SOLLEVO GAMBE)	21
CRUNCH OBLIQUI	15
BURPEE	9
JUMP ROPE	150
PUSH UP	30
JUMP ROPE	150
PUSH PRESS	30
ADDOMINALI INVERSI (SOLLEVO GAMBE)	21
CRUNCH OBLIQUI	15
BURPEES	9
JUMP ROPE	150
SIT UP	30
JUMP ROPE	150
SQUAT	30
ADDOMINALI INVERSI (SOLLEVO GAMBE)	21
CRUNCH OBLIQUI	15
BURPEES	9
JUMP ROPE	150

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
BURPEES	30
PULL UP (FLYER)	10
BOX JUMP	10
CRUNCHES	30
SQUAT	30
PUSH UP	30
SQUAT JUMP	30
KB CURL	30
SQUAT JUMPS	30
JUMPING ROPE	1'

*REST: Minimo recupero tra ogni esercizio
Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte
REST: 2' ogni giro*

W.O.D 40

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI

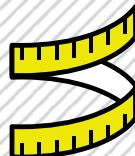


ESERCIZI	REP
BURPEES	5
AIR SQUAT	10
BURPEES	4
SIT UP	15
BURPEES	3
PUSH UP	10
BURPEES	2
PLANK	60"
BURPEES	1

*REST: Minimo recupero tra ogni esercizio
Eseguire i movimenti in sequenza 7 Volte
REST: 2' ogni giro*

PRENDIAMO LE MISURE

Perchè prendere le misure? Prendere le misure e farsi una foto periodicamente è indispensabile per valutare i progressi dei propri allenamenti. Durante un percorso di cambiamento come può essere una dieta o anche un piano di allenamento avere dei riscontri oggettivi può dare **grande motivazione**. Spesso diciamo di buttare la bilancia e di affidarsi più a fotografie e misure.



Fare le foto è indispensabile per valutare i progressi settimanali di tutti gli allenamenti. Consiglio di farle al mattino, in intimo o in tenuta sportiva, e in tre pose ossia **frontale, laterale e posteriore**.

Consiglio inoltre di fare le foto sempre nella stessa stanza, con una fonte di luce che non alteri i risultati.

NB: Riprendi le misure mensilmente.

ESERCIZI	DATA: _____	DATA: _____	DATA: _____
PETTO			
VITA (OMBELICO)			
BRACCIO (CONTRATTO)			
GLUTEI			
COSCIA PROSSIMALE			
POLPACCIO			
PESO			

Le misure vanno prese con il minimo della biancheria indosso

W.O.D 41

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SQUAT IN SUPERSERIE CON BURPEES	50
	10
SQUAT IN SUPERSERIE CON BURPEES	100
	20
SQUAT IN SUPERSERIE CON BURPEES	150
	30
SQUAT IN SUPERSERIE CON BURPEES	100
	20
SQUAT IN SUPERSERIE CON BURPEES	50
	10

REST: 2' ogni giro

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SQUAT	100
BURPEES	10
SIT UP	90
BURPEES	10
MONTAIN CLIMBER	80
BURPEES	10
AFFONDI	70
BURPEES	10
BICYCLE CRUNCH	60
BURPEES	10
CRUNCH INV.	50
BURPEES	10
PLANK	40
BURPEES	10
CRUNCH	30
BURPEES	10
PUSH UP	20
BURPEES	10
BACK EXTENSION	10

W.O.D 43

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

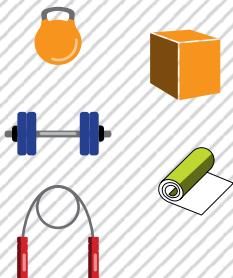
ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
JUMPING JACK	30
PUSH UP	5
CRUNCH INVERSO	25
BURPEES	7
CRUNCH	10
SQUAT	7
PUSH UP	5
CRUNCH	10
PUSH UP	5
SQUAT	7
JUMPING JACK	30
WALL SIT	1'
PUSH UP	5
CRUNCH INVERSO	25

*Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte
REST: 2' ogni giro*

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
JUMPING JACK	10
DIP BOX	10
CRUNCH INVERSI	10
PUSH UP	10
AFFONDI <small>(PER LATO)</small>	10
CRUNCH TOUCH	10
SQUAT	10
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte</i>	
JUMPING ROPE	200
SNATCH ALTERNATI <small>(MANUBRI)</small>	20
PRESS <small>(KETTLEBELLS)</small>	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte REST: 2' ogni giro</i>	

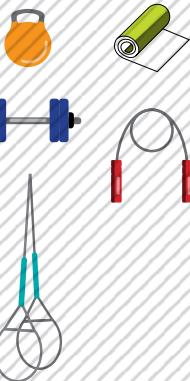
W.O.D 45

WARM UP:

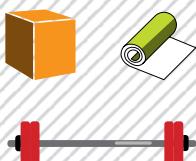
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
DEADLIFT (KETTLEBELLS)	100
JUMPING ROPE	100
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte</i>	
CRUNCH	40
SQUAT	30
PUSH UP	20
AFFONDI (PER LATO)	10
JUMPING JACK	1'
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
SWING	50
TRAZIONI (FLYER)	40
DOUBLE CRUNCH	30
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
<i>REST: 2' ogni giro</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
CORSA SUL POSTO	1'
DIP BOX	10
CRUNCH INVERSI	20
PUSHUP	30
SQUAT	40
CRUNCH	50
STACCHI SUMO	60
STEPUP ALTERNATI	70
RUSSIAN TWIST KB <small>(PER LATO)</small>	80
TIRATE AL MENTO <small>(BILANCIERE)</small>	90
ROWER	1km

Eseguire tutti gli esercizi nel minor tempo possibile

W.O.D 47

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
CRUNCH	30
BICYCLE CRUNCH	20
TOE TOUCHES	30
CRUNCH INVERSI	20
SIDE PLANK HIP LIFT (DX) SOLLEVAMENTO BACINO	15
CRUNCH	30
SIDE PLANK HIP LIFT (SX) SOLLEVAMENTO BACINO	15
RUSSIAN TWIST	40
BICYCLE CRUNCH	30
OBLIQUE V UP (DX)	15
CRUNCH INVERSI	20
OBLIQUE V UP (SX)	15
LEG LIFT	10

ABS

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	REST
RUN	400m.	
BURPEES BOX JUMP	10	
SWING (KETTLEBELLS)	20	
SQUAT	30	
WALKING LUNGE STEP	40	
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>		
SQUAT JUMP	1'	30"
PUSHUP	1'	30"
BURPEES	1'	30"
PRESS (KETTLEBELLS)	1'	30"
<i>REST: 2' ogni giro</i>		

W.O.D 49

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET	REST
DEADLIFT	5	X3	2'
PANCA (BILANCIERE)	5	X3	2'
PULL UP	5	X3	2'
PUSH PRESS (MANUBRI)	5	X3	2'

DEADLIFT	20-15-10-5	2'
PANCA (BILANCIERE)	20-15-10-5	2'
PULL UP	20-15-10-5	2'
PUSH PRESS (MANUBRI)	20-15-10-5	2'

Incrementare i carichi ad ogni serie

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
RING PUSH UP	10
SIT UP	20
SUMO HIGH PULLS (KETTLEBELLS)	30
SQUAT	40
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte</i>	
THRUSTER	15
SUMO DL Highbull (KETTLEBELLS)	21
THRUSTER	15
SUMO DL Highbull (KETTLEBELLS)	12
THRUSTER	15
SUMO DL Highbull (KETTLEBELLS)	9
<i>REST: 2' ogni giro</i>	

W.O.D 51

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

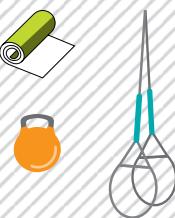
ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
RUN	400 m.
SQUAT	50
PUSH UP	40
AFFONDI JUMP	30
PULL UP (FLYER)	20
BURPEES	10

*Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte
REST: 2' ogni giro*

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

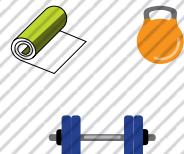
ESERCIZI	REP
BURPEES	20-18-16-14-12-10-8-6-4-2
SIT UP	
PULL UP [FLYER]	
SQUAT	
PUSH PRESS	
<i>REST: 2' ogni serie</i>	

W.O.D 53

WARM UP:

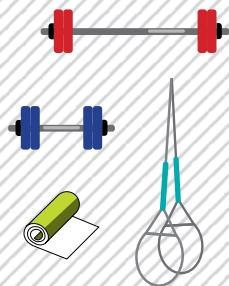
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
JUMPING ROPE	100
STACCHI SUMO KB	22
SIT UP	22
PUSH UP	22
SNATCH DX (MANUBRIO)	11
SNATCH SX (MANUBRIO)	11

*Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte
REST: 2' ogni giro*

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
JUMPING JACK	1'
SIT UP	15
CALF MANUBRI (PER LATO)	15
PULL UP (FLYER)	15
SQUAT	15
DIP PANCA	15
CLEAN & PRESS (BILANCIERE)	15

Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte

W.O.D 55

WARM UP:

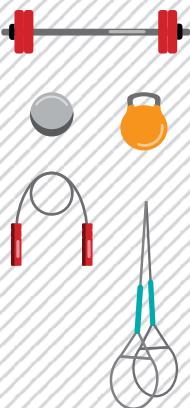
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
PULL UP (FLYER)	5
PUSH UP	10
SIT UP	15
SQUAT	20

*Eseguire i movimenti in sequenza 10 Volte
REST: 2' ogni giro*

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SWING	
THRUSTER [BILANCIERE]	21-17-9
PULL UP [FLYER]	
ROW	2'
CLEAN [BILANCIERE]	50
WALL BALL	70
JUMPING ROPE	400

*Fare tutti gli esercizi nel minor tempo possibile
REST: 2' ogni blocco*

W.O.D 57

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
PUSH UP	30
MONTAIN CLIMBER	30
WALL SIT	1'
SUPERMAN	1'
SQUAT	30
PLANK	1'

*Eseguire i movimenti in sequenza 6 Volte
REST: 2' ogni serie*

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
MONTAIN CLIMBER	60"
SQUAT JUMP	15
JUMPING JACK	60"
SALTI LATERALI	15
BURPEES	15
JUMPING ROPE	60"

*Eseguire i movimenti in sequenza 8 Volte
REST: 2' ogni serie*

W.O.D 59

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP	SET
LEG EXTENSION o SQUAT + PESO IN SUPERSERIE CON AFFONDI	8 8	8
SWING IN SUPERSERIE CON SQUAT [BILANCIERE]	8 8	8
CRUNCH OBLIQUE IN SUPERSERIE CON CRUNCH	12 12	8

REST: 60" ogni round

ATTREZZI UTILIZZATI

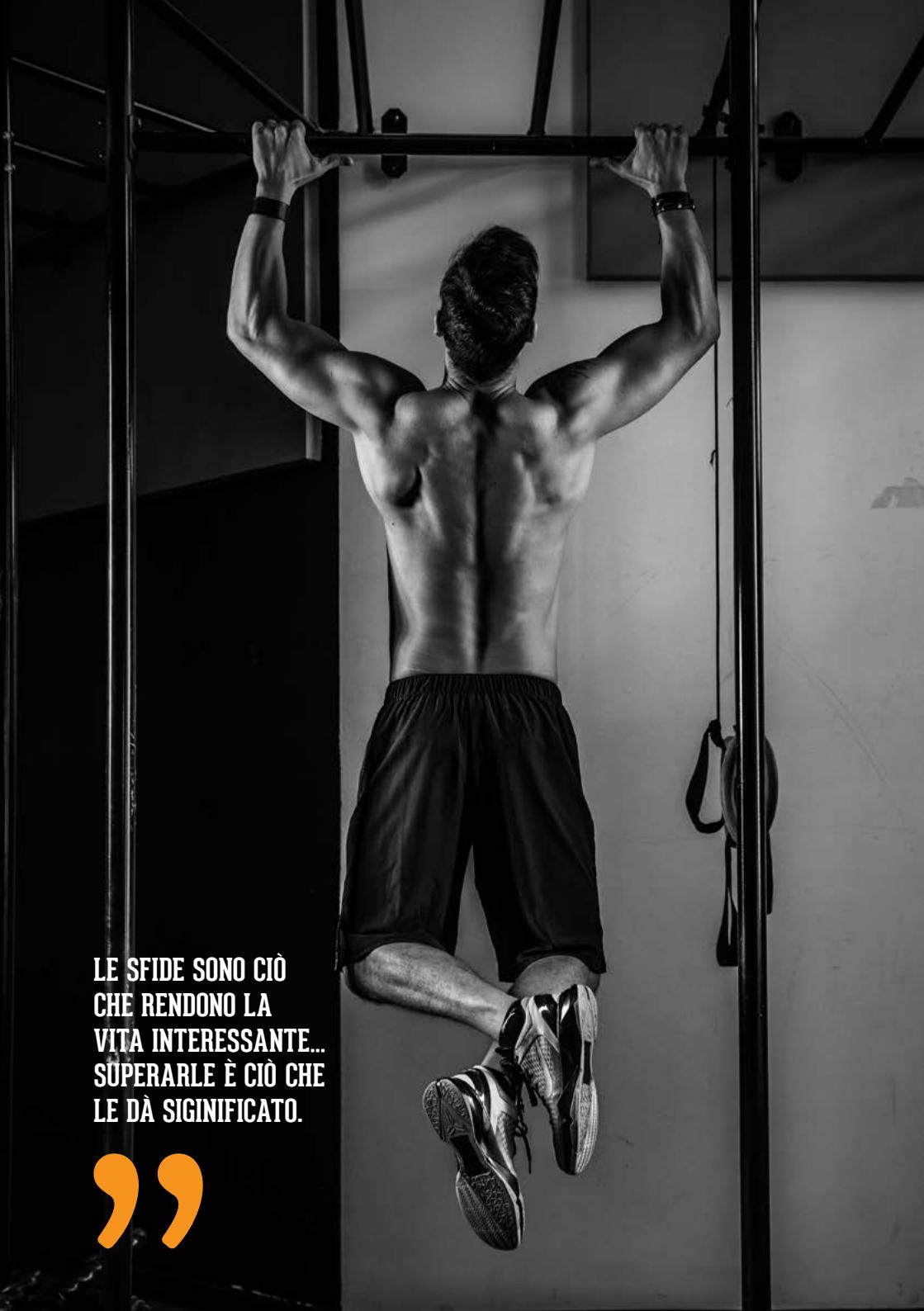


WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET
PUSH PRESS	30	3
PULL UP (FLYER)	20	3
DIP	10	3
<hr/>		
ROWER	1,5 km	5
SQUAT	20	5
STACCHI SUMO KB	30	5
<hr/>		
PULL UP	5	10
PUSH UP	10	10
SQUAT	15	10

REST: 2' ogni round



LE SFIDE SONO CIÒ
CHE RENDONO LA
VITA INTERESSANTE...
SUPERARLE È CIÒ CHE
LE DÀ SIGNIFICATO.

”

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
PULL UP (FLYER)	8
SWING	8
ATOMIC PUSH UP	8
PUSH UP CON CAVO	8
KNEE TO EL	8
D.I.P.	8
SNATCH (DX)	8
SNATCH (SX)	8
SQUAT JUMP	8

*Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte
REST: 2' ogni round*

W.O.D 62

WARM UP:

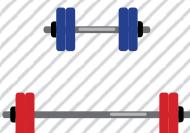
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
AFFONDI IN MOVIMENTO (MANUBRI)	40
SQUAT PRESS (MANUBRI)	30
SIDE STEPUP (10 PER LATO)	20
DECLINE PUSH UP	10
HIIT SCATTO GRADUALE ALTO	30
HIIT SQUAT NORMALE	40

REST: 2' ogni round

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SQUAT (BILANCIERE)	30
AFFONDI	30
CALF	30
WALL SIT	1'
JUMPING JACK	50
WALL SIT	1'
STACCHI SUMO (BILANCIERE)	30
CRUNCH INV.	30
SQUAT JUMP	20
JUMPING JACK	50

W.O.D 64

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI

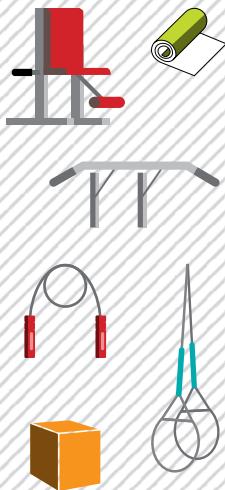


ESERCIZI	REP	SET
SQUAT [2 KETTLE BELLS]	14	
SPRINT	40 m.	
STACCO [2 KETTLE BELLS]	14	
SPRINT	40 m.	
DEADLIFT KB	14	
SPRINT	40 m.	
SWING [2 KETTLE BELLS]	14	
SPRINT	40 m.	
STACCHI SUMO [2 KETTLE BELLS]	14	X3
SPRINT	40 m.	
SQUAT [FLYER]	14	
SPRINT	40 m.	
AFFONDI	14	
SPRINT	40 m.	
BOX JUMP	14	
SPRINT	40 m.	

REST: 2' ogni round

Gambe

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
JUMPING ROPE	2'
PULL UP (FLYER)	6
DIP	12
JUMPING ROPE	2'
PUSH PRESS	8
CRUNCH	20
JUMPING ROPE	2'
SQUAT	8
CALF RAISES	15
JUMPING ROPE	2'
LEG EXTENSION	8
HYPERTENSION	12
JUMPING ROPE	2'

*Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte
REST: 2' ogni round*

W.O.D 66

WARM UP:

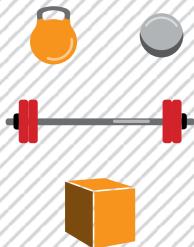
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
ROW	500 m.
BOX JUMP	30
HYPEREEXTENSION	25
D.L. (BILANCIERE)	20

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
WALL BALL	1'
BOX JUMP	1'
PUSH PRESS	1'
STACCO SUMO	1'
ROWER SWING	1'
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte REST: 2' ogni round</i>	
CRUNCH	50
CRUNCH INVERSO	50
SIT UP	50
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte REST: 2' ogni round</i>	
<hr/> <i>REST: ASAP</i>	

W.O.D 68

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SWING	22
BOX JUMP	22
RUN	400 m.
BURPEES	22
PULL UP [FLYER]	22

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
DEADLIFT	21
SQUAT AIR	50
PUSH PRESS (BILANCIERE)	15
DEADLIFT	15
SQUAT	50
PUSH UP	21
DEADLIFT	9
SQUAT	50
PUSH PRESS	9

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

W.O.D 70

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
PULL UP (FLYER)	20
PUSH UP	30
SIT UP	40
SQUAT	50

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
RUN	400 m.
WALL BALL	40
BOX JUMP	40
HYPEREEXTENSION	40
<i>REST: 2' ogni giro</i>	
RUN	400 m.
WALL BALL	30
BOX JUMP	30
HYPEREEXTENSION	30
<i>REST: 2' ogni giro</i>	
RUN	400 m.
WALL BALL	20
BOX JUMP	20
HYPEREEXTENSION	20

W.O.D 72

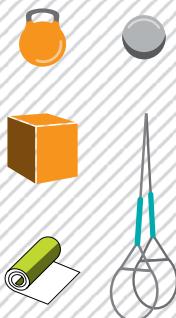
WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP.
KB SUMO DEADLIFT HIGH PULL	25
RUN	400 m.
SNATCH ALTERNATO [MANUBRI] x LATO	25
RUN	400 m.
CLEAN [BILANCIERE]	25
RUN	400 m.
SWING KB	25
RUN	400 m.
<i>REST: 2' ogni round</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
PULL UP (FLYER)	10
PUSH UP	10
SQUAT	10
SWING (KETTLE BELLS)	10
SUMO DEADLIFT HIGH PULL	10
BOX JUMP	10
WALL BALL	10
PUSH PRESS	10
ST UP	10
BURPEES	10

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

W.O.D 74

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
BOX JUMP	50
SWING	50
WALKING LUNGES	50
CRUNCH INVERSO	50
PUSH PRESS KB	50
HYPEREXTENSION	50
WALL BALL	50
BURPEES	50
CRUNCH TOUCH	50
<i>Farlo nel minor tempo possibile</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
AFFONDI	30
BIC. BIL.	30
SIT UP	30
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
ALZATE LATERALI	30
TRICIPITI (MANUBRI)	30
CRUNCH	30
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
CROCI	30
SQUAT	30
PULL OVER	30
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
PIEGAMENTI	30
CRUNCH LIB.	30
ALZATE FRONTALI	30
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
.....	
REST: 2' ogni round	

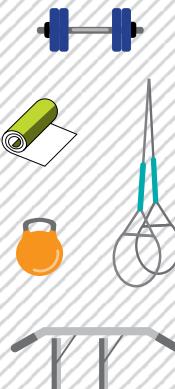
W.O.D 76

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
LEG EXTENSION	20
PULL UP (FLYER)	20
CRUNCH (PESO)	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
DIP	20
CROCI (MANUBRI)	20
PULL UP	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
SPIDER MAN	20
SQUAT	20
REMATORE (MANUBRI)	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
CROCI (MANUBRI)	20
CRUNCH	20
TIRATE AL MENTO KB	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
.....	
REST: 2' ogni round	

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
STACCO (BILANCIERE)	10
CROCI	12
CURL HAMMER	10
SIT UP	20
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
PUSH PRESS (BILANCIERE)	10
PISTOL SQUAT	10
LEG EXTENSION	12
CURL (MANUBRI)	10
PLANK	1'
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
PUSH UP	25
CURL BIL EZ (BILANCIERE)	12
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 4 Volte</i>	
<hr/>	
REST: 2' ogni round	

W.O.D 78

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
AFFONDI TOTALI	50
CURL (MANUBRI)	50
CRUNCH	50
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 2 Volte</i>	
ESTENSIONE TRICIPITI (MANUBRI)	50
LENTO AVANTI (MANUBRI)	50
JUMPING ROPE	50
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 2 Volte</i>	
TWIST KB	50
SQUAT	50
STACCHI GAMBE TESE	50
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 2 Volte</i>	
DIP BOX	50
SBARRA PULL UP (FLYER)	50
CRUNCH INVERSO	50
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 2 Volte</i>	
REST: 2' ogni round	

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SPINTE (MANUBRI)	15
CRUNCH	15
THRUSTER (MANUBRI)	15
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
AFFONDI	15
CURL (BILANCIERE)	15
SIT UP	15
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
CROCI (MANUBRI)	15
SQUAT	15
REMATORE (MANUBRI)	15
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
LEG EXTENSION	15
PULL UP (FLYER)	15
CRUNCH	15
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 3 Volte</i>	
.....	
REST: 2' ogni round	

W.O.D 80

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
PUSH UP	
ROW	
SQUAT	
DEAD LIFT	
BOX JUMP	
D.L. HIGH PULL	
SIT UP	
NAVAL ROPE X “TABATA”	
<i>REST: 2' ogni round</i>	



TEST DEI 300

Si tratta di un test che misura la forza, la durata cardiovascolare e la resistenza. L'obiettivo del test è aiutarti a trasformare il corpo e raggiungere un migliore stato fisico. Il test è composto da 3 prove ed ogni prova vale al massimo 100 punti.

PRIMA PROVA:

Serie massima di trazioni

Prendi una sbarra con i palmi rivolti verso l'interno e la presa stretta. (questa presa è generalmente più semplice per iniziare). Inizia l'esercizio totalmente stirato e tirati su finché arrivi con il mento all'altezza della sbarra. Non c'è alcun limite di tempo, quindi puoi riposare tra una trazione e l'altra ma non puoi mai lasciare la sbarra o appoggiare i piedi, altrimenti l'esercizio è terminato.

PUNTEGGIO: Il punteggio è di 5 punti per ogni trazione e con 20 trazioni si raggiunge il Massimo di 100 punti. Finito l'esercizio, fai una pausa di 5 minuti per riprendere forze e fiato e preparati per il secondo evento

SECONDA PROVA:

Piegamenti sulle braccia

All'inizio dell'esercizio, le braccia devono essere leggermente aperte. Mantenendo la schiena dritta, piegate i gomiti per abbassando così le spalle fino a toccare quasi il pavimento con il naso e con il

mento. Raddrizzate i gomiti per ritornare alla posizione iniziale.

Per fare al meglio l'esercizio, tieni il mento in su e guarda avanti. Fai il numero maggiore di piegamenti senza cambiare la posizione del corpo o piegare la schiena.

Generalmente, chi riesce a fare 8 trazioni, è in grado poi di arrivare ad una ventina di piegamenti. Esiste un rapporto di 1:3 tra la forza esercitata nelle trazioni in rapporto ai piegamenti. Se questo parametro è tanto diverso, significa avere un rapporto sbilanciato tra muscoli e forza o che il peso forma è ancora distante. Ma non preoccuparti, il programma Resilience ha anche l'obiettivo di bilanciare questi parametri.

PUNTEGGIO: Otterrai 2 punti per ogni piegamento, quindi 50 piegamenti fanno il punteggio massimo di 100.

TERZA PROVA: Corsa di resistenza

L'ultimo evento della sfida 300, consiste in una corsa di 4 chilometri a ritmo veloce. Il percorso va fatto in pianura, senza salite o discese. Per facilitarti, ti converrebbe svolgere questo test in un circuito semicircolare, dove sai con precisione a quanto corrisponde ogni giro.

Oppure puoi scegliere un percorso da fare correndo che sia distante solo 2 chilometri e

MIGLIORA OGNI SETTIMANA!

poi tornare indietro. Puoi anche scegliere di correre su un tapis-roulant o correre all'aria aperta.

PUNTEGGIO: L'obiettivo è di completare 4 chilometri in 18 minuti o meno. Ogni 10 secondi sopra i 18 minuti, togli un punto da 100 ed avrai il tuo punteggio definitivo.

L'obiettivo di questo test è avvicinare progressivamente al punteggio Massimo di 300.

Tieni bene a mente che nemmeno atleti allenati sarebbero in grado di raggiungere la prima volta il punteggio massimo, quindi non scoraggiarti se all'inizio non raggiungi punteggi strabilianti.

Potrebbe addirittura accadere di non fare nemmeno un punto la prima volta!

LIVELLO DI FITNESS

PUNTEGGIO	LIVELLO
300	Superuomo
270 - 299	Ottimo
240 - 269	Discreto
210 - 239	Buono
180 - 209	Sufficiente
150 - 179	Insufficiente
0 - 149	Scarso

W.O.D 81

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
TRAZIONI (FLYER)	20
SIT UP	20
PUSH PRESS (MANUBRI)	20
STEP UP	20
SWING	20

*Eseguire i movimenti in sequenza 5 Volte
REST: 2' ogni round*

ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
MOUNTAIN CLIMBER	10
CRUNCH	10
BIKE CRUNCH	10
LEG RAISE	10
PLANK	MAX
SIT UP	10
PLANK LATERALE	10
PLANK LATERALE	10
DOUBLE CRUNCH	10

*Eseguire i movimenti in sequenza 10 Volte
REST: 2' ogni round*

W.O.D 83

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
GHD SIT UP	
ROW CAL	
SQUAT PISTOL [FLYER]	
SIDE CRUNCH SU HYPEREXTENSION	
AFFONDI IN AVANZAMENTO	
<i>Recupero 1' 30" ogni giro</i>	

25-21-16-9-6

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SQUAT AIR	
PUSHUP	
AFFONDI (TOTALI)	
THRUSTER (MANUBRI)	
SITUP	
BOX JUMP	
SITUP	
THRUSTER (MANUBRI)	
AFFONDI (TOTALI)	
PUSHUP	
SQUAT AIR	
<i>REST: 2' ogni round</i>	50-30-15

W.O.D 85

WARM UP:

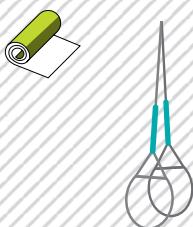
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
RUN /ROW	500mt
DEADLIFT KB	45
PUSHUP	45
CRUNCH LIBRETTO	45
RUN /ROW	500mt
FRONT SQUAT KB	45
PULL UP (FLYER)	45
LEG RAISE SBARRA / DOUBLE CRUNCH	45
RUN / ROWER	500mt
PUSH PRESS KB	45
BURPEES	45
CRUNCH INVERSI	45
<i>REST: 2' ogni round</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
RUN	100 mt
PULL UP [FLYER]	5
PUSH UP	10
SQUAT	15

Eseguire i movimenti in sequenza 12 Volte

REST: 2' ogni round

W.O.D 87

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
TIRATE AL MENTO KB 16/12	
SQUAT KB 16/12	
CRUNCH	20
<i>REST: 1'30"</i>
PUSH PRESS KB 16/12	
SWING 16/12	
CRUNCH INVERSI	20
<i>REST: 1'30"</i>
SNATCH MANUBRI 10/15	
DEADLIFT KB 16/20	
SIT UP	20
<i>REST: 1'30"</i>

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
AFFONDI	
CRUNCH OBLIQUI DX	50
CRUNCH OBLIQUI SX	
<i>REST: 1'30"</i>
STACCHI SUMO KB 12/16	50
RUNCH GAMBE ALTE	
SIT UP	
<i>REST: 1'30"</i>
SQUAT 12/16	50
BIKE CRUNCH	
PLANK	
<i>REST: 1'30"</i>
HYPEREEXTENSION	50
FLUTTER KICK	
CRUNCH INVERSI	
<i>REST: 1'30"</i>

W.O.D 89

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
DEADLIFT BILANCIERE	2
BURPESS	4
SITUP	5
<i>Eseguire i movimenti in sequenza 20 Volte REST: 60/90" ogni round</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET
RUN/ROWER	500mt	
BOX JUMP	20	X3
PUSH PRESS	10	
REST: 2'		
RUN/ROWER	500mt	
PULL UP (FLYER)	20	X3
SQUAT PISTOL (FLYER)	10	
REST: 2'		
RUN/ROWER	500mt	
BOX JUMP	20	X3
PUSH PRESS (BILANCIERE)	10	
REST: 2'		

W.O.D 91

WARM UP:

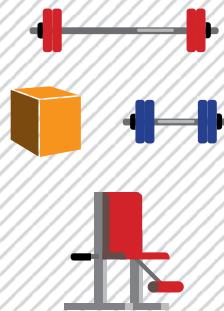
Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI



ESERCIZI	REP
ROW /RUN	1000mt
SWING	30
ROW /RUN	500mt
WALL BALL	30
ROW /RUN	1000mt
KB SQUAT	30
ROW /RUN	500mt
AFFONDI CON WALLBALL SOPRA LA TESTA	30
ROW /RUN	1000mt
<i>REST: 2" ogni round</i>	

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
PANCA PIANA	10	X5	1'45"
CROCI CON MANUBRI	15	X3	1'
PUSH UP			
BURPEES			
DIP			
	21-15-9-6		REST: Minimo
ESTENSIONI TRICIPITI CON MANUBRIO SOPRA LA TESTA “TABATA”			20" on 10" off x 8 REP

W.O.D 93

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
PUSH UP	
CURL KB	
CRUNCH TOUCH	
REST: 2'
PUSH UP	
DIP	
HYPEREEXTENSION	
REST: 2'
SQUAT JUMP	10-10-10
BIKE CRUNCH	30-30-30
REST: 1'

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET
SUMO DEADLIFT KB	8	
SWING	12	X4
DIP	16	
<i>REST: 1'</i>		
SNATCH MANUBRI (ALTERNATO)	8	
ROW MANUBRI	12	X4
PUSH UP	16	
<i>REST: 1'</i>		
PULL OVER	8	
AFFONDI (PER LATO)	12	X4
ESTENSIONE TRICIPITI 1 MANUBRIO SOPRA TESTA	16	
<i>REST: 1'</i>		

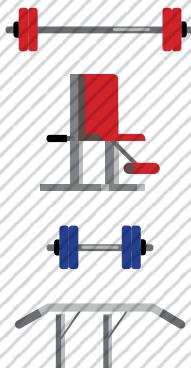
W.O.D 95

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
CLEAN BILANCIERE	1'		
DIP	10		
TRAZIONE JUMP	1'	X3	2''
PUSH UP	10		
<hr/>			
CURL MANUBRI	10		
PRESS MANUBRI	10		
ALZATE LAT. MANUBRI	10	X4	1'
TORSIONI MANUBRI AL PETTO (PER LATO)	10		
<hr/>			
AFFONDI CON MANUBRI	10		
SQUAT CON MANUBRI	1'	X4	1'

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
CRUNCH LIBERO	20		
CRUNCH GAMBE SOLLEVATE ALTE	20	X3	
SOLLEVAMENTO BACINO A TERRA	20		1'
<hr/>			
ALZATE LATERALI (MANUBRI)	20		
PRESS MANUBRI	20	X3	
ALZATE FRONTALI (MANUBRI)	20		1'
<hr/>			
PUSH UP	20		
TRAZIONI (FLYER)	20	X3	
DIP	20		1'
<hr/>			
CRUNCH INVERSI	20		
TWIST KB	20	X3	
TERGICRISTALLO	20		1'
<hr/>			
SQUAT	20		
SWING	20	X3	
STACCHI SUMO KB	20		1'

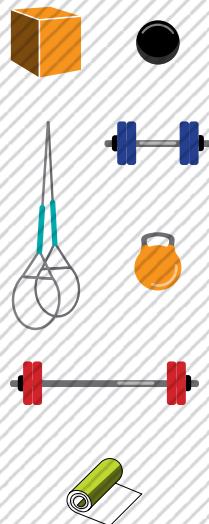
W.O.D 97

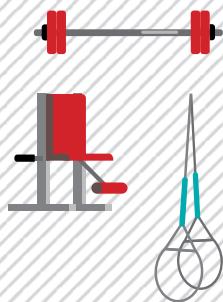
WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP	SET	REST
CLEAN & PRESS	10		
DIP	15	X3	
WALL BALL	20		1'.30"
CRUNCH	50		1'
TRAZIONI (FLYER)	10		
PUSH UP	15	X3	
DEADLIFT	20		1'.30"
CRUNCH	50		1'
TIRATE AL MENTO	10		
CURL HAMMER	15	X3	
SWING	20		1'.30"

ATTREZZI UTILIZZATI



ATTREZZI UTILIZZATI**WARM UP:**

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
DEADLIFT (BILANCIERE)	50
HIPTHRUST	50
CLEAN	40
TIRATE AL MENTO	40
FRONT SQUAT (BILANCIERE)	30
DOUBLE CRUNCH	30
BURPEES	20
PULL UP (FLYER)	20
CORSA	1 KM

Eseguire nel minor tempo possibile

W.O.D 99

WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ATTREZZI UTILIZZATI

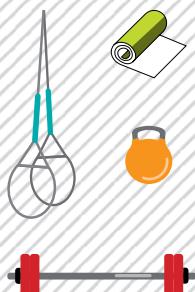


ESERCIZI	REP	ESERCIZI	REP
BURPEES	1	THRUSTER (BILANCIERE)	10
BURPEES	2	THRUSTER (BILANCIERE)	9
BURPEES	3	THRUSTER (BILANCIERE)	8
BURPEES	4	THRUSTER (BILANCIERE)	7
BURPEES	5	THRUSTER (BILANCIERE)	6
BURPEES	6	THRUSTER (BILANCIERE)	5
BURPEES	6	THRUSTER (BILANCIERE)	4
BURPEES	8	THRUSTER (BILANCIERE)	3
BURPEES	9	THRUSTER (BILANCIERE)	2
BURPEES	10	THRUSTER (BILANCIERE)	1

REST: 2" ogni round

ESERCIZI	REP	SET	REST
SQUAT JUMP IN SUPERSERIE CON PUSH UP	10 10	X3	1'
BOX JUMP/STEPUP IN SUPERSERIE CON AFFONDI (MANUBRI)	10 10	X3	1'
MOUNTAIN CLIMBER IN SUPERSERIE CON DIP	10 10	X3	1'

ATTREZZI UTILIZZATI



WARM UP:

Scegliere tra esercizi a pagina 11-12-13.

ESERCIZI	REP
SWING AMERICAN	40-30-20-10
AFFONDI	
DEADLIFT (BILANCIERE)	
SIT UP	
PULL UP (FLYER)	
BURPESS	
<i>Recupero 2' ogni giro</i>	

DONNE & FITNESS

Probabilmente ne avrai sentite di tutti i colori, del tipo “l’allenamento rende le donne muscolose” oppure “finchè ti allenii puoi mangiare quello che vuoi”...

Continuate a leggere per separare i fatti dalla finzione. Ci sono così tanti esperti improvvisati con informazioni inaffidabili online che non c’è da meravigliarsi se le persone, soprattutto le donne, si sentono confuse senza capire quale sia la cosa migliore o peggiore da fare. E la risposta è: DIPENDE!

Partiamo intanto da quattro miti comuni e idee sbagliate sull’allenamento.

Mito 1: sollevare pesi mi renderà grossa

Ogni volta che sento questa cazzata (da 20 anni) mi viene da scuotere la testa... questo mito è duro a morire e nutro poche speranze che possa cessare od essere eliminato... quindi continuerò a ripeterlo fino a quando smetterò di ascoltarlo in palestra o su Internet: sollevare pesi non ti renderà “grossa” o troppo voluminosa.

Perchè no? È piuttosto semplice: le donne non producono abbastanza testosterone per aumentare di volume. Gli uomini hanno il testosterone 15-20 volte più alto rispetto alle donne, e ci vogliono parecchi anni di allenamento pesante e una corretta alimentazione per guadagnare muscoli.

Se sei un soggetto fermo da molto tempo, sicuramente iniziare ad allenarti seriamente ti porterà a vedere miglioramenti molto rapidamente rispetto ad una persona che si allena regolarmente da tempo.

Ma non preoccuparti che braccia e le gambe possano improvvisamente esplodere dopo qualche serie di squat e manubri: non succederà.

Se ti allenii da soli 2-3 mesi e ti senti “più voluminoso”, temo che sia probabilmente a causa di una dieta sbagliata e quindi di un

aumento del grasso corporeo, non di un aumento della massa muscolare.

Detto questo, puoi costruire il fisico che desideri [e non importa quello che pensano gli altri] finché ti senti bene. Ciò che una persona vede come “ingombrante” o “troppo muscoloso”, ad un altro potrebbe sembrare “giusto”.

Ciò che gli altri pensano di te è irrilevante.

Lo fai per te ed il tuo benessere.

Mito 2: Il grasso localizzato

“Sto attraversando un periodo difficile ed accumulo tutto il grasso sulla pancia.”

“Non riesco a liberarmi di queste maniglie dell’amore.”

“Voglio prendere di mira la perdita di grasso sulle mie cosce, nella parte bassa della schiena, nel giro vita, ecc.”

“Non riesco a liberarmi di questi ultimi 3-4 chili.” Sento queste frasi molto spesso da amici, clienti, in palestra e praticamente ovunque vada.

Tutti noi abbiamo piccole aree da migliorare, di solito l’addome, la parte bassa della schiena e la parte interna o esterna delle cosce. Come un ospite malsano, il grasso corporeo ama solo arrivare e odia andare via.

Un’apparente incapacità di perdere grasso in queste aree può essere frustrante, soprattutto se hai fatto progressi significativi in altre parti del tuo corpo. Forse hai sentito parlare di “spot reduction”, in cui puoi indirizzare attentamente la perdita di grasso per aree specifiche del tuo corpo.

Sfortunatamente, la perdita di grasso mirata non è scientificamente possibile.

Tuttavia, è possibile ridurre l’impatto visivo di queste aree riducendo il grasso corporeo globale e aumentando le dimensioni dei muscoli. La dieta influisce sul grasso corporeo

complessivo, quindi può aiutare a ridurre le aree problematiche. Puoi anche fare esercizi mirati a costruire muscoli nelle aree problematiche. Basta non credere a nulla che prometta una riduzione di grasso localizzato: Non funziona.

Mito 3: Mi alleno regolarmente, quindi posso mangiare quello che voglio senza problemi

Per quanto mi piacerebbe poter mangiare quello che voglio, so che non funziona così. Certo, si brucano calorie durante l'allenamento, ma non abbastanza da compensare il divorare ogni cosa che ti viene voglia. Questo non vuol dire che non puoi goderti i cibi che ami, o concederti qualche piacere occasionale. Hai solo bisogno di utilizzare la moderazione.

Se fai un casinò e vai un fuori bordo con un dolce, dimenticalo e vai avanti. Non cercare di compensare facendo extra cardio e "punire" te stesso in questo modo rischia solamente di creare un equilibrio malsano e di privazione tra cibo ed attività fisica.

Mito 4: Non sto perdendo peso, quindi il mio programma di allenamento non funziona

Mentre il peso della bilancia può essere un indicatore di progresso, non deve essere il tuo unico indicatore. In effetti, il peso della bilancia può essere decisamente ingannevole.

Se stai allenandoti con i pesi, probabilmente stai migliorando la massa magra. Questo potrebbe far salire il tuo peso sulla bilancia anche se stai effettivamente perdendo grasso corporeo. Ecco alcuni modi migliori per misurare i tuoi progressi:

- Stai diventando più forte? Come sono i tuoi livelli di energia?
- Foto: piccoli cambiamenti quotidiani nel tuo fisico possono essere più facili da vedere nelle foto. Inoltre, avrai una documentazione visiva di dove sei arrivata
- Vestiti: questo potrebbe essere l'indicatore più significativo della lista. I tuoi vestiti sono più larghi in vita? I tuoi jeans sono più tesi sui glutei?
- Le misure corporee: cosa significa se la bilancia sta lentamente salendo ma le misure della tua vita rimangono invariate? Probabilmente significa che stai aggiungendo massa magra [stai rassodando!] non grasso corporeo. Questa è una grande notizia che non otterresti mai da bilancia...

Non c'è niente di sbagliato nell'utilizzare la tua bilancia, a patto che non sia l'unico strumento che usi. Tieni presente che le letture possono variare a seconda dei livelli ormonali, dello stress, dell'idratazione e di molti altri fattori. Quindi non lasciarti coinvolgere da ciò che la bilancia legge ogni giorno.





ALZATE LAT. MANUBRI

ALZATE FRONT. DISCO





BURPEES





BUTTERFLY SITUP

CROCI AI CAVI





APERTURE FLYER

CRUNCH





CRUNCH LIBRETTO



CRUNCH OBBLIQUI HYPER





CURL E.Z.

CURL MANUBRI

ESERCIZI





DIP BOX



DOUBLE CRUNCH





FRENCH PRESS MANUBRIO



FRENCH PRESS BILANCIERE





HIP THRUST FLYER [1]

HIP THRUST FLYER [2]





JUMPING ROPE

KETTLEBELL CLEAN





KETTLEBELL SNATCH

KETTLEBELL SWING





LEG RAISE OBLIQUI

MANUBRI PANCA PIANA ALTERNATI VOLTA





MOUNTAIN CLIMBER

NAVAL ROPE

ESERCIZI





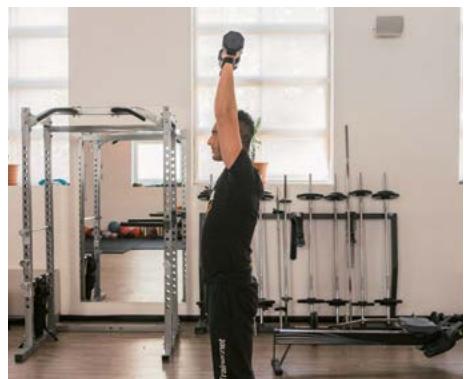
PIKE FLYER

PINCH





PLANK TRX



PULL UP

fronte



retro

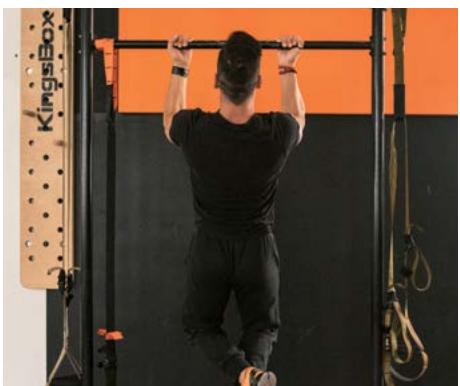
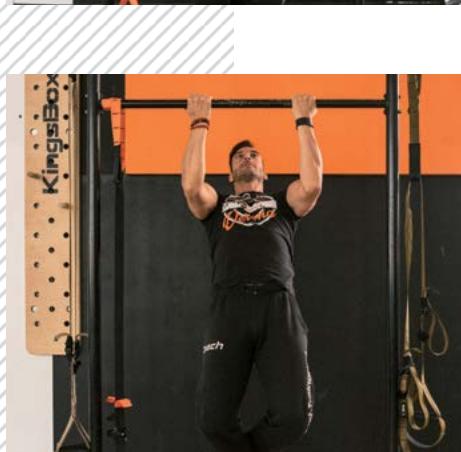




fronte



retro



PUSH PRESS

PUSH DOWN AI CAVI

ESERCIZI





PUSH UP

ROW ONE FLYER

ESERCIZI

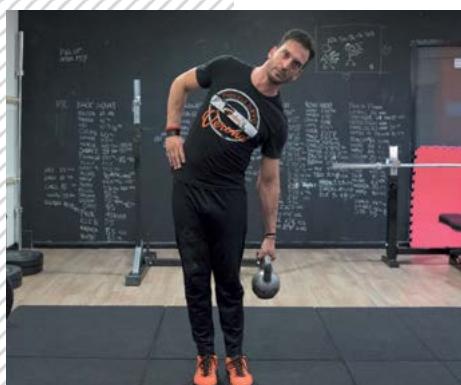




RUSSIAN TWIST

SCISSOR CRUNCH





SIT UP



SKIPPING FLYER





SLAM BALL LATERALE





SQUAT AIR

SQUAT BULGARO





SQUAT PISTOL TRX

SQUEEZE PRESS

ESERCIZI





STEP UP



STACCO SUMO BILANCIERE





TRAZIONI FLYER

TRICIPITI FLYER

ESERCIZI





WALL BALL





DOVE MI PUOI TROVARE:

Cellulare: 347 8881515

email: andrea.padoan@gmail.com

sito web: www.personaltrainerverona.it

www.andreapadoan.it

oppure alla mia pagina Facebook:

Andrea Padoan Personal Trainer  