Scheda Allenamento

[Settimana 1 1](#_heading=)

[Settimana 2 2](#_heading=)

[Settimana 3 3](#_heading=)

[Settimana 4 4](#_heading=)

[Video esercizi 5](#_heading=)

# Settimana 1

## Giorno A

pull up 5 x 3 rec 2

Dip alla sbarra 3 x 8-12 rec 2

ponte glutei gamba singola 3 x 10 rec 1

hollow body 3 x 30" rec 1

emom 1.30" 12 giri:

* pull up 2
* push up 5
* squat 10

## Giorno B

Australian pull up switch 4 x 6 rec 2

clapping push up 3 x 10 rec 1

step jump + atterraggio 3 x 15 rec 1

plank walk out 3 x 30" rec 1

australian chin up 3 x 15 rec 1

Push up piedi rialzo 1xmax+2 x max/2 rec3+1

Affondi 3 x 12-15 rec 1

## Giorno C

AMRAP 4 GIRI :

* monkey bar 3 andate e 3 ritorni
* Ape walk 6 passi per lato
* duck walk 6 passi per lato
* frog jump 10 salti
* appensione attiva 30"
* Burpees 10
* crab walk 6 passi per lato
* table top 20"
* salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese

mobilità

# Settimana 2

## Giorno A

pull up 5 x 3 rec 2

Dip alla sbarra 3 x 8-12 rec 2

ponte glutei gamba singola 3 x 10 rec 1

hollow body 3 x 30" rec 1

emom 1.30" 12 giri:

* pull up 2
* push up 5
* squat 10

## Giorno B

Australian pull up switch 4 x 6 rec 2

clapping push up 3 x 10 rec 1

step jump + atterraggio 3 x 15 rec 1

plank walk out 3 x 30" rec 1

australian chin up 3 x 15 rec 1

Push up piedi rialzo 1xmax+2 x max/2 rec 3+1

Affondi 3 x 12-15 rec 1

## Giorno C

AMRAP 4 GIRI :

* monkey bar 3 andate e 3 ritorni
* Ape walk 6 passi per lato
* duck walk 6 passi per lato
* frog jump 10 salti
* appensione attiva 30"
* Burpees 10
* crab walk 6 passi per lato
* table top 20"
* salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese

mobilità

# Settimana 3

## Giorno A

pull up 5 x 3 rec 2

Dip alla sbarra 3 x 8-12 rec 2

ponte glutei gamba singola 3 x 10 rec 1

hollow body 3 x 30" rec 1

emom 1.30" 12 giri:

* pull up 2
* push up 5
* squat 10

## Giorno B

Australian pull up switch 4 x 6 rec 2

clapping push up 3 x 10 rec 1

step jump + atterraggio 3 x 15 rec 1

plank walk out 3 x 30" rec 1

australian chin up 3 x 15 rec 1

Push up piedi rialzo 1xmax+2 x max/2 rec 3+1

Affondi 3 x 12-15 rec 1

## Giorno C

AMRAP 4 GIRI :

* monkey bar 3 andate e 3 ritorni
* Ape walk 6 passi per lato
* duck walk 6 passi per lato
* frog jump 10 salti
* appensione attiva 30"
* Burpees 10
* crab walk 6 passi per lato
* table top 20"
* salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese

mobilità

# Settimana 4

## Giorno A

pull up 5 x 3 rec 2

Dip alla sbarra 3 x 8-12 rec 2

ponte glutei gamba singola 3 x 10 rec 1

hollow body 3 x 30" rec 1

emom 1.30" 12 giri:

* pull up 2
* push up 5
* squat 10

## Giorno B

Australian pull up switch 4 x 6 rec 2

clapping push up 3 x 10 rec 1

step jump + atterraggio 3 x 15 rec 1

plank walk out 3 x 30" rec 1

australian chin up 3 x 15 rec 1

Push up piedi rialzo 1xmax+2 x max/2 rec 3+1

Affondi 3 x 12-15 rec 1

## Giorno C

AMRAP 4 GIRI :

* monkey bar 3 andate e 3 ritorni
* Ape walk 6 passi per lato
* duck walk 6 passi per lato
* frog jump 10 salti
* appensione attiva 30"
* Burpees 10
* crab walk 6 passi per lato
* table top 20"
* salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese

# Video esercizi

pull up:<https://www.youtube.com/shorts/l6-aIZTbAR0>

Dip alla sbarra:<https://www.youtube.com/watch?v=CN7clQeSres>

ponte glutei gamba singola:<https://www.youtube.com/shorts/n1IZ168x2Bw>

hollow body:<https://www.youtube.com/shorts/_wBPcny-7Hc>

squat:<https://www.youtube.com/shorts/-5LhNSMBrEs>

Australian pull up switch:<https://www.youtube.com/shorts/4oV2zHLnXvQ>

clapping push up:<https://www.youtube.com/shorts/8YyWPS6Jm-0>

step jump + atterraggio:<https://www.youtube.com/watch?v=ua-VvojLrxM>

plank walk out:<https://www.youtube.com/watch?v=Ao-nV3IdINQ>

australian chin up:<https://www.youtube.com/watch?v=2bUu7J7HO3Q>

Push up piedi rialzo:<https://www.youtube.com/shorts/3zStqe_AvMg>

Affondi:<https://www.youtube.com/shorts/qe-F3_iRUug>

monkey bar:<https://www.youtube.com/shorts/e8AS6PGyKyk>

Ape walk:<https://www.youtube.com/watch?v=AKLl6pQq2Cg>

duck walk:<https://www.youtube.com/watch?v=qM3GNLKI9rg>

frog jump:<https://www.youtube.com/watch?v=nZHLbHJyY2U>

Burpees:<https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA__Q>

crab walk:<https://www.youtube.com/shorts/ZodvhSMy6rk>

table top:<https://www.youtube.com/shorts/HAUamw2Yitc>

# 