Scheda 02/08, Gabriele Osimani

# 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: x rec

pull up: x rec

push up: x rec

squat 10: x rec

## 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: x rec

Ape walk: 6 passi per lato x rec

duck walk 6 passi per lato: x rec

frog jump 10 salti: x rec

appensione attiva 30": x rec

Burpees: 10 x rec

crab walk 6 passi per lato : x rec

table top 20": x rec

salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese: x rec

mobilità: x rec

# 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: x rec

pull up: x rec

push up: x rec

squat 10: x rec

## 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: x rec

monkey bar 3 andate e 3 ritorni: x rec

Ape walk: 6 passi per lato x rec

duck walk 6 passi per lato: x rec

frog jump 10 salti: x rec

appensione attiva 30": x rec

Burpees: 10 x rec

crab walk 6 passi per lato : x rec

table top 20": x rec

salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese: x rec

mobilità: x rec

# 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: x rec

pull up: x rec

push up: x rec

squat 10: x rec

## 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: x rec

monkey bar 3 andate e 3 ritorni: x rec

Ape walk: 6 passi per lato x rec

duck walk 6 passi per lato: x rec

frog jump 10 salti: x rec

appensione attiva 30": x rec

Burpees: 10 x rec

crab walk 6 passi per lato : x rec

table top 20": x rec

salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese: x rec

mobilità: x rec

# 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

emom 1.30" 12 giri: 🔗 [manca link]

push up: 🔗 [manca link]

squat 10: 🔗 [manca link]

Australian pull up switch: 🔗 [manca link]

clapping push up: 🔗 [manca link]

step jump + atterraggio: 🔗 [manca link]

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

australian chin up : 🔗 [manca link]

Push up piedi rialzo: https://www.youtube.com/shorts/3zStqe\_AvMg

Affondi: https://www.youtube.com/shorts/qe-F3\_iRUug

AMRAP 4 GIRI: 🔗 [manca link]

monkey bar 3 andate e 3 ritorni: 🔗 [manca link]

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

duck walk 6 passi per lato: 🔗 [manca link]

frog jump 10 salti: 🔗 [manca link]

appensione attiva 30": 🔗 [manca link]

Burpees: https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA\_\_Q

crab walk 6 passi per lato : 🔗 [manca link]

table top 20": 🔗 [manca link]

salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese: 🔗 [manca link]

mobilità: 🔗 [manca link]