Scheda Allenamento

# 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

push up

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 x rec

duck walk 6 passi per lato

frog jump 10 salti

appensione attiva 30"

Burpees 10 x rec

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

push up

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 x rec

duck walk 6 passi per lato

frog jump 10 salti

appensione attiva 30"

Burpees 10 x rec

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

push up

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 x rec

duck walk 6 passi per lato

frog jump 10 salti

appensione attiva 30"

Burpees 10 x rec

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

Dip alla sbarra

ponte glutei gamba singola

hollow body

emom 1.30" 12 giri

pull up

push up

squat 10

## Giorno B

Australian pull up switch

clapping push up

step jump + atterraggio

plank walk out

australian chin up

Push up piedi rialzo

Affondi

## Giorno C

AMRAP 4 GIRI

monkey bar 3 andate e 3 ritorni

Ape walk

duck walk 6 passi per lato

frog jump 10 salti

appensione attiva 30"

Burpees

crab walk 6 passi per lato

table top 20"

salite alla spalliera a una mano 3 salite e 3 discese

mobilità