



**Studio Training Together**  
(Allenarsi Insieme)



di Chetoni Giacomo



<b>BASIC LEVEL</b>
Exercise 1: 3x30" rec.30"
Exercise 2: 3x30" rec.30"
Exercise 3: 3x30" rec.30"
Exercise 4: 3x30" rec.30"
Exercise 5: 3x30" rec.30"
<i>Total time : 15'</i>

<b>EASY LEVEL</b>	<b>MEDIUM LEVEL</b>	<b>ADVANCED LEVEL</b>
Exercise 1: 2x20" rec. 20"	Exercise 1: 3x20" rec. 20"	Exercise 1: 3x30" r. 20"
Exercise 2: 2x20" rec. 20"	Exercise 2: 3x20" rec. 20"	Exercise 2: 3x30" r. 20"
Exercise 3: 2x20" rec. 20"	Exercise 3: 3x20" rec. 20"	Exercise 3: 3x30" r. 20"
Exercise 4: 2x20" rec. 20"	Exercise 4: 3x20" rec. 20"	Exercise 4: 3x30" r. 20"
Exercise 5: 2x20" rec. 20"	Exercise 11: 3x20" r. 20"	Exercise 16: 3x30" r. 20"
Exercise 6: 2x20" rec. 20"	Exercise 12: 3x20" r. 20"	Exercise 17: 3x30" r. 20"
Exercise 7: 2x20" rec. 20"	Exercise 13: 3x20" r. 20"	Exercise 18: 3x30" r. 20"
Exercise 8: 2x20" rec. 20"	Exercise 14: 3x20" r. 20"	Exercise 19: 3x30" r. 20"
Exercise 9: 2x20" rec. 20"	Exercise 15: 3x20" r. 20"	Exercise 20: 3x30" r. 20"
Exercise 10: 2x20" r. 20"	Exercise 16: 3x20" r. 20"	Exercise 21: 3x30" r. 20"
<i>Total time : 14'</i>	<i>Total time : 20'</i>	<i>Total time : 25'</i>

<b>TOP LEVEL</b>	<b>OVER-THE-TOP LEVEL</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>
Exercise 1: 3x30" r. 20"	Exercise 1: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 26: 3x30" r. 20"	Exercise 31: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 22: 3x30" r. 20"	Exercise 32: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 23: 3x30" r. 20"	Exercise 33: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 24: 3x30" r. 20"	Exercise 34: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 25: 3x30" r. 20"	Exercise 35: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 27: 3x30" r. 20"	Exercise 36: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 28: 3x30" r. 20"	Exercise 37: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 29: 3x30" r. 20"	Exercise 38: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
Exercise 30: 3x30" r. 20"	Exercise 39: 3x30" r. 20"	Esercizio a scelta: 30"
<i>Total time : 25'</i>	<i>Total time : 25'</i>	<i>Recupero 90"</i>
		<b>Ripetere il circuito per 3 volte.</b>





**1. Plank statico frontale a 4 appoggi**



**7. Plank laterale dinamico a 3 appoggi a sinistra**



**2. Plank statico laterale sinistro a 3 appoggi**



**8. Plank laterale dinamico a 3 appoggi a destra**



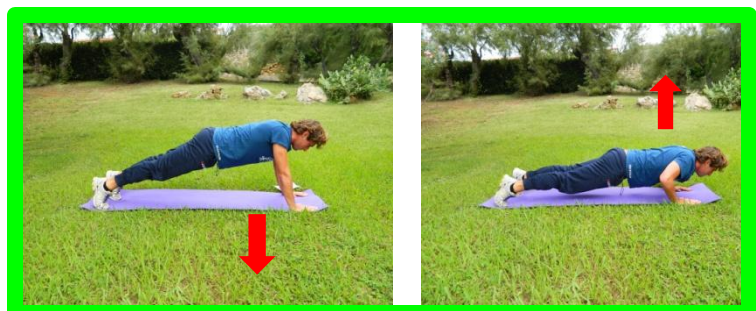
**3. Plank statico laterale destro a 3 appoggi**



**9. Ponte per glutei dinamico a 4 appoggi**



**4. Ponte per glutei statico a 4 appoggi**



**10. Piegamenti braccia fino a 90°**



**5. Bench statico a 4 appoggi**



**11. Plank laterale statico a sx a 2 appoggi con sostegno**



**6. Plank dinamico a 4 appoggi**



**12. Plank laterale statico a dx a 2 appoggi con sostegno**





**13. Bench statico braccia sfalsate**

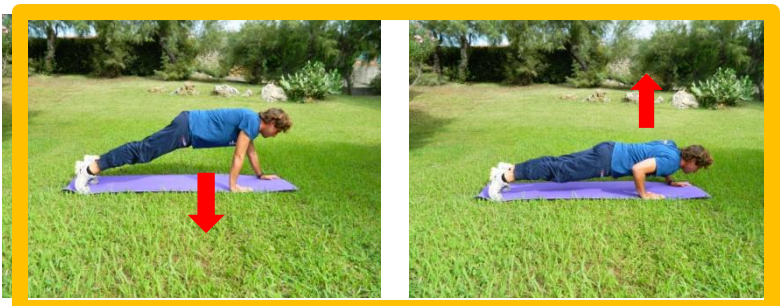


**14. Plank dinamico con torsione degli arti superiori**

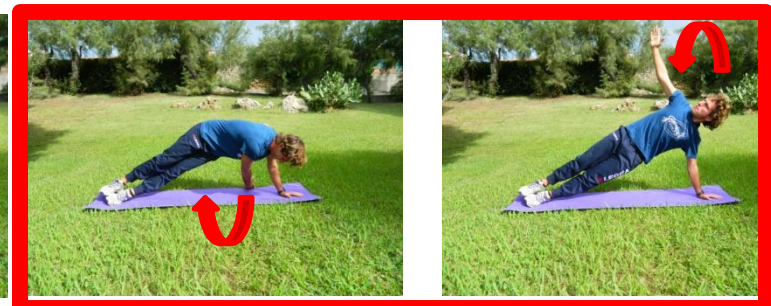


**15. Ponte per glutei dinamico a 3 appoggi con torsione arti superiori**

**17. Plank a 3 appoggi con torsione degli arti inferiori**



**16. Bench dinamico a braccia sfalsate**



**18. Bench laterale dinamico in torsione a sx**





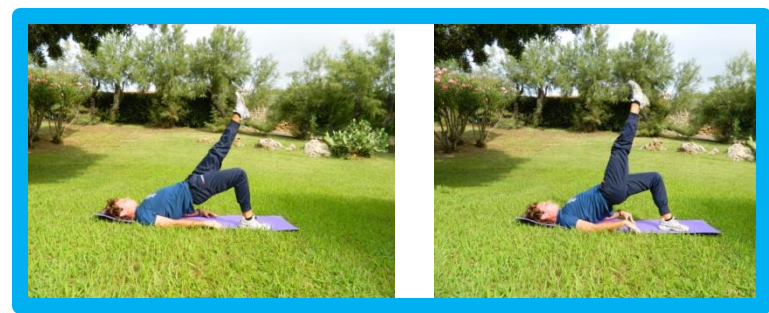
19. Bench laterale dinamico in torsione a dx



23. Plank laterale dinamico a dx con contatto gomito ginocchio apertura a 2 appoggi



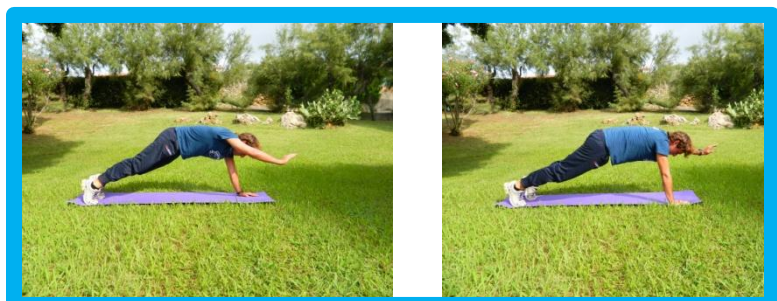
20. Ponte per glutei dinamico a 2 appoggi con torsione arti inferiori



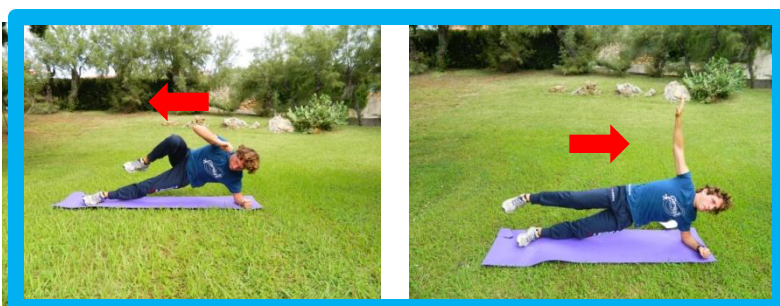
24. Ponte per glutei statico a 2 appoggi dx e sx



21. Plank statico a 3 appoggi



25. Plank statico a 3 appoggi con singolo sostegno negli arti superiori

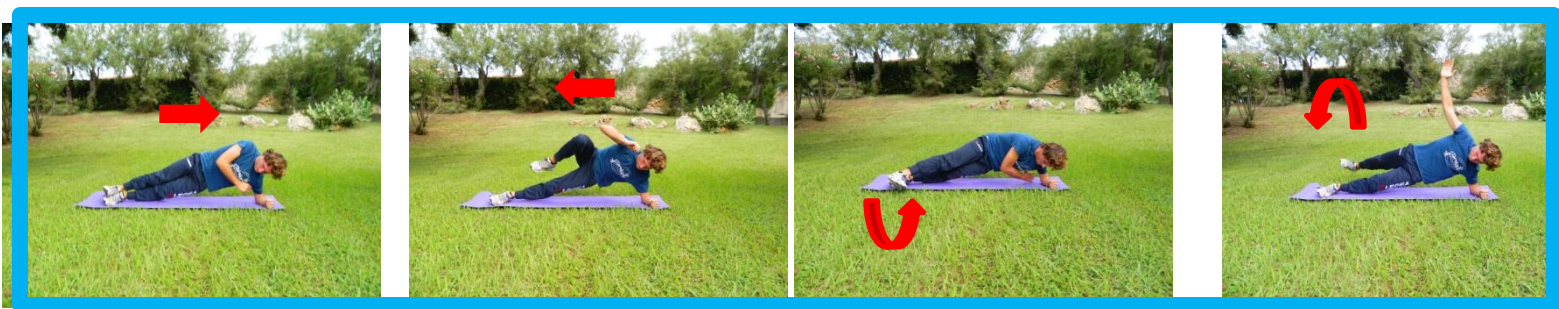


22. Plank laterale dinamico a sx con contatto gomito ginocchio e apertura a 2 appoggi



26. Plank statico a 3 appoggi con singolo sostegno negli arti inferiori





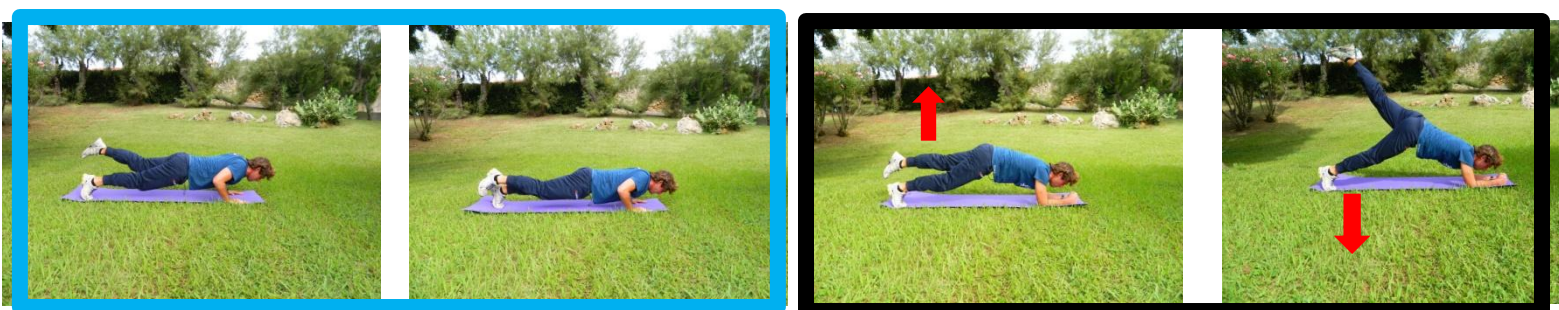
27. Plank laterale dinamico con contatto gomito ginocchio e a seguire torsione avanti dietro arto inferiore a sx



28. Plank laterale dinamico con contatto gomito ginocchio e a seguire torsione avanti dietro arto inferiore a dx



29. Ponte per glutei dinamico a 2 appoggi alternato



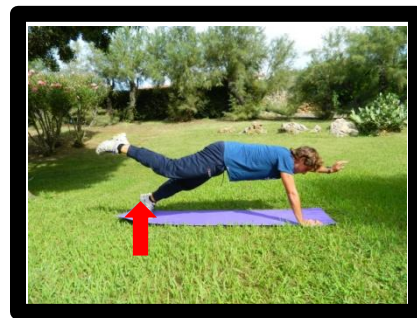
30. Bench statico a 3 appoggi con braccia a 90°

31. Plank a 3 appoggi dinamico arti inferiori





32. Plank statico a 2 appoggi



36. Bench statico a 2 appoggi



33. Bench laterale a 2 appoggi con pendolo su piede esterno, a dx



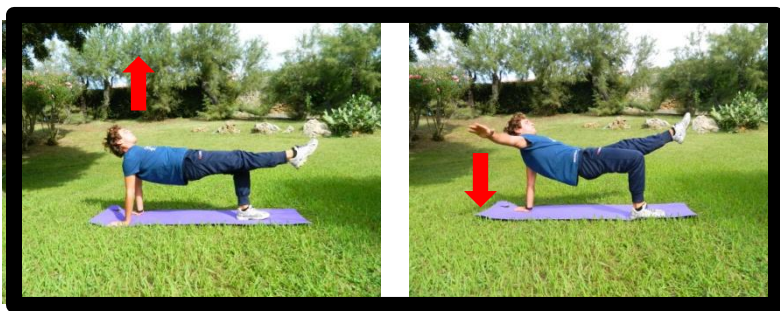
37. Plank dinamico a 2 appoggi



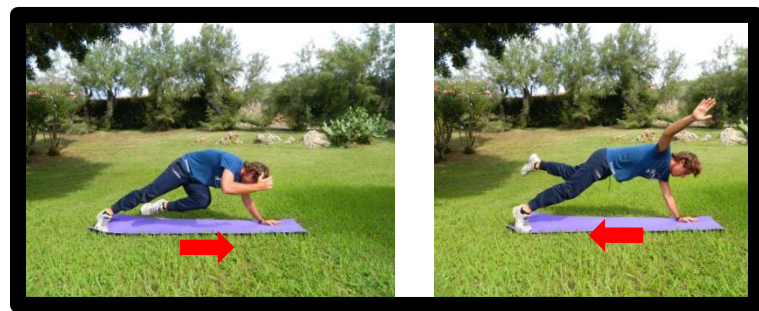
34. Bench laterale a 2 appoggi con pendolo su piede esterno, a sx



38. Bench dinamico in torsione a due appoggi



35. Ponte dinamico a 3 appoggi e 2 appoggi



39. Bench dinamico a 2 appoggi con incontro gomito ginocchio