



CALENDARIO DI FORZA E CONDIZIONAMENTO

Di Gianni Natale

Da Lunedì 5 Novembre a Domenica 30 Dicembre

SETTIMANA TIPO:

WEIGHT ROOM CONDITIONING FUNCTIONAL

LUNEDI	IP	IT	
MARTEDI			CF
MERCOLEDI		- AGILITY - MECCANICA -	
GIOVEDI	PL	CR	
VENERDI			CF
SABATO		SP	
DOMENICA			

WEIGHT ROOM: PL (PROGRAMMA LOWER) IP (IPERTROFIA PROGRAM)

CONDITIONING: CR (CONTINUOS RUNNING) IT (INTERVALL TRAINING)

FUNCTIONAL: CF (CROSS FIT) SP (SWIMMING POOL)

INTERVALL TRAINING 70% 60% 50% 80% 90% REC 30%

10' WARM UP + 200 - 300 - 400 - 200 - 100 REC 200 (TOT. 2 KM) + 10' COOL DOWN

SVILUPPO DELLA SETTIMANA TIPO:

LUN	WEIGHT ROOM (IPERTROFIA) + INTERVALL TRAINING
MAR	CROSS FIT PROGRAM
MER	----- AGILITY - MECCANICA -----
GIO	WEIGHT ROOM (LOWER PROGRAM) + CONTINUOUS RUNNING
VEN	CROSS FIT PROGRAM
SAB	OUT DOOR + INTERVALL TRAINING
DOM	-----

PROGRAMMA DI IPERTROFIA

RISCALDAMENTO : 10' CARDIOFITNESS + PROGRESSIONE CON BASTONE

2 X SERIE SUCCESSIVE STABILIZZATORI 40% del max , T. 2" : 1" : 2" dx e sx

- 1) ABBASSATORI TESTA OMERALE : "ADDUZIONI" KG..... Rip. 4 + 4 + 4
- 2) ABBASSATORI TESTA OMERALE : " CHIUSURE " KG..... Rip. 10

LUNEDI' : 1 serie di 3 ripetizioni 80% (tempo 3":1":3") + 4 x 10 con 70% tempo 2":0:2" rec. 60"

- 1) PULL DOWN O VERTICAL TRACTION Kg..... +
- 2) WIDE CHEST PRESS O PANCA DECLINATA Kg..... +
- 3) ROW PURE "STRENGTH" O PULLEY Kg..... +
- 4) SPINTE CON MANUBRI (PETTO-TRICIPITE) Kg..... +

3 X SUPER SERIE SU COMPLEMENTARI 70% del max , T. 2" : 0 : 2" rec. 60"

- 1) HALF SQUAT + ROWING "CABLE" O DAP Kg..... Rip. 10
- 2) ESTENSIONI TRICIPITI "CABLE" O DAP Kg..... Rip. 10

QUINDI, DISTRETTI INFERIORI 70% del max , T. 1" : 0 : 2" rec. 60"

- 1) ABDUCTOR MACHINE 4 SETS OF 12 Rip. Kg.
- 2) SINGLE LEG PRESS "ESTENSIONI ANCA" 4 SETS OF 8dx 8sx Rip. Kg.

INFINE : 3 X CIRCUITI ADDOME DORSO TEMPO 2" : 0 : 2" NO REST !!!

- 1) ABDOMINAL CRUNCH rip. 20 "carico naturale"
- 2) PANCA LOWER BACK rip. 15 "carico naturale"
- 3) ADDOME IN SOSPENSIONE rip. 15 "carico naturale"

" PROGRAMMA LOWER BODY "

RISCALDAMENTO: 10' CARDIOFITNESS + 5' PANCA TREBISTRETCH

SEGUONO IN FORMA DI SUPER SERIE tempo 1" : 0 : 2" rec. 60" a fine coppia

- | | | | |
|---|-----------|------------|----------|
| 1) SQUAT CON FITBALL | 3 SETS OF | 12 REPS | C. N. |
| 2) LEG CURL CON FITBALL | 3 SETS OF | 12REPS | C.N. |
| 1) LEG EXTENSION SU 2 ANGOLI con isometria ** | 3 SETS OF | 6 + 6 REPS | Kg. |
| 2) ADDUCTOR MACHINE | 3 SETS OF | REPS | Kg. |

QUINDI IN FORMA DI SERIE SUCCESSIVE 70% del max , T. 1" : 0 : 2" rec. 60"

- | | | | |
|------------------------------|-----------|------------|----------|
| 1) LEG PRESS "PURE STRENGTH" | 4 SETS OF | 12 REPS | Kg. |
| 2) DEAD LIFT CON BILANCIERE | 4 SETS OF | 12 REPS | Kg. |
| 3) SPLIT SQUAT CON MANUBRI | 3 SETS OF | 8 + 8 REPS | Kg. |

INFINE " MED BALL CIRCUIT ROUTINE " CORE & POWER (KG.3 / 5)

- | | | | |
|----|-------------------------------|-------|------|
| 1) | MED BALL CRUNCH AND THROW | 12 | REPS |
| 2) | MED BALL SIDE – SIDE VS WALL | 8 + 8 | REPS |
| 3) | MED BALL REVERSE CRUNCH | 12 | REPS |
| 4) | STANDING MED BALL SIDE – SIDE | 8 + 8 | REPS |
| 5) | HALF SQUAT JUMP AND THROW | 12 | REPS |

..... E DEFATICAMENTO + 5' PANCA TREBISTRETCH (POSTURE)

“ PROGRAMMA CROSS FIT “

MARTEDI' E VENERDI' : RISCALDAMENTO 10' CORSA CONTINUA LENTA (2 KM)

SEGUE, PRIMO CIRCUIT TRAINING tempo 1” : 0 : 2” 3 SERIE NO REST !!!

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------|
| 1) “PLATE “ HALF SQUAT OVERHEAD | 16 RIPETIZIONI | KG..... |
| 2) PULL & PUSH CON MANUBRI | 8 + 8 RIPETIZIONI | KG..... |
| 3) SINGLE LEG ROWING CON MANUBRIO | 8 + 8 RIPETIZIONI | KG..... |

QUINDI, SECONDO CIRCUIT TRAINING tempo 1” : 0 : 2” 3 SERIE NO REST !!!

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------|
| 1) HALF SQUAT CON MANUBRI | 16 RIPETIZIONI | KG..... |
| 2) TIRATE AL MENTO CON BILANCIERE | 12 RIPETIZIONI | KG..... |
| 3) PUSH & ROW CON MANUBRI | 6 + 6 RIPETIZIONI | KG..... |

SEGUONO ULTERIORI 5' CORSA CONTINUA LENTA (1 KM)

INFINE, CIRCUITO “FUNZIONALE“ 3 SERIE NO REST !!!

- | | | |
|---|------------|-------|
| 1) TRX TRAZIONI + BICIPITI | RIP. 8 + 8 | C.N. |
| 2) TRX “MUSCLE UP” O SINGLE LEG SQUAT | RIP. 8 + 8 | C. N. |
| 3) HALF SQUAT JUMP SU PLINTO E RIMBALZO | RIP. 8 + 8 | C.N. |

..... E 5' CORSA CONTINUA IN FORTE PROGRESSIONE !!!

PROGRAMMA ATLETICO IN ACQUA

RISCALDAMENTO 250 MT. STILE LIBERO RESP. OGNI 4 BRACCIAE

1) ARTICOLARITA' CONTRO RESISTENZA (IN APPOGGIO AL BORDO)

SLANCI ARTO INF. SU PIANO SAGITTALE (FLESSORI-ESTENSORI DELL'ANCA) 4 X 20

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

SLANCI ARTO INF. SU PIANO VERTICALE (ADDUTTORI- ABDUTTORI COSCIA) 4 X 20

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

2) ESPLOSIVO VELOCE (META' VASCA DOVE TOCCHI)

RUSSIAN TWIST 4 X 10 VOLTE REC. 30"

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

SQUAT COMPLETO + JUMP 4 X 10 VOLTE REC. 30"

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

3) QUINDI, CON PALETTE

4 X 10 FLESSO-ESTENSIONI BRACCIA REC. 30"

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

4 X 25 CHIUSURE "TIPO PECTORAL" REC. 30"

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

4 X 25 APERTURE "TIPO DELT. POSTERIORE" REC. 30"

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

DEFATICAMENTO 250 MT. STILE LIBERO RESP. OGNI 4 BRACCIAE