

SCHEDA PESI










BeachVolleySchool

10 MINUTI DI CYCLETTE

2 sedute settimanali:
alternare 1 seduta di forza massimale e 1 seduta di forza esplosiva.

Seduta Forza Massimale:
% carico di lavoro **85-100 %**
Serie 4 x max 6 ripetizioni (la prima serie di riscaldamento)
Velocita' di esecuzione Bassa

Seduta Forza Esplosiva:
% carico di lavoro **65-85 %**
Serie 4 x max 10 ripetizioni (la prima serie di riscaldamento)
Velocita' di esecuzione Alta

				
ADDOMINALI GINOCCHIA AL PETTO	ADDOMINALI ALTI	SQUAT	AFFONDI	LEG CURL SDRAIATO
3 X 25	3 X 50		3 X 20	
				PANCA PIANA CON BILANCIERE SERIE PIRAMIDALE
LAT MACHINE AVANTI E DIETRO	PULLEY	IPERESTENSIONI	DISTENSIONI CON MANUBRI SEDUTO.	
		3 X 12		12/10/8/6
LEG EXTENSION	ALZATE LATERALI CON MANUBRI	BICIPITI	TRICIPITI	POLPACCI
				3 x 25
3 X 10	3 X 10			
ELASTICO SPALLA	STRECHING			