Allenamento con gli Elastici

Seduta 1 Full Body 5x5 For Time – AR-7												
Esercizi	**1ª Settimana**			**2ª Settimana**			**3ª Settimana**			**4ª Settimana**		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
Riscaldamento												
5x5 For Time												
Skater Squat	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Rematore 1 braccio	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Push Ups con elastico	5			5			5			5		
Arch Body dinamico	5			5			5			5		
Crunch a libretto	5			5			5			5		
AR-7												
Push Ups in ginocchio	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Rematore 2 braccia	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Squat Jump	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Stretching al termine												

Seduta 2 Petto-Dorso-Addome 5x5 For Time – AR-7												
Esercizi	**1ª Settimana**			**2ª Settimana**			**3ª Settimana**			**4ª Settimana**		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
Riscaldamento												
5x5 For Time												
Archer Push Ups	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Rematore 1 braccio	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Push Ups con elastico	5			5			5			5		
Trazioni verticali 1 braccio	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Crunch inverso	5			5			5			5		
AR-7												
Push Ups presa larga	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Rematore 2 braccia	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Doppio crunch	AR-7			AR-7			AR-7			AR-7		
Stretching al termine												

Seduta 3 Bicipiti-Tricipiti 5x5 For Time – 40-30-5												
Esercizi	**1ª Settimana**			**2ª Settimana**			**3ª Settimana**			**4ª Settimana**		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
Riscaldamento												
5x5 For Time												
Diamond Push Ups	5			5			5			5		
Rematore 1 braccio	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Kick Back elastico	5			5			5			5		
Curl 1 braccio elastico	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Tricipiti a terra	5			5			5			5		
40-30-5												
Curl 2 braccia elastico	5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”	
French Press dietro nuca	5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”	
Stretching al termine												

Seduta 4 Gambe-Spalle 5x5 For Time – 40-30-5												
Esercizi	**1ª Settimana**			**2ª Settimana**			**3ª Settimana**			**4ª Settimana**		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
Riscaldamento												
5x5 For Time												
Military Press 1 braccio	5xlato			5			5			5		
Pistols Box	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Alzata frontale	5			5			5			5		
Affondi Jump	5xlato			5xlato			5xlato			5xlato		
Squat Push Press elastico	5			5			5			5		
40-30-5												
Piegamenti sulle braccia	5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”	
Front Squat elastico	5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”		5x40”	30”	
Stretching al termine												