

# CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO TECNICI FRIULI V.G. Udine, 15 e 16 Ottobre 2016

## Programma di Edward Andrusevics per 6 allenamenti settimanali, DUE AL GIORNO

### 1° Allenamento

#### AM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Strappo: 60% 2/2 70% 2/2 75-85% 5/1 Strappi in piedi dalle ginocchia (3 s., stop): 60-65% 4/2

Tirate strappo: 80% 2/3 90% 3/2

Stacchi: 60% 2/4 70% 1/4

Affondi in forbiciata con bilanciere basso: 50-60% 3/5+5

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Trazioni alla sbarra 3/5; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

#### PM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Slanci: 60% 2/1+2 70% 2/1+2 75-80% 4/1+1 Spinta di forza+spinta(Dai cavalletti): 60-65% 4/1+2

Tirate Slancio: 80% 2/3 85-90% 3/2

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3

Gambe Dietro: 60% 2/3 70% 2/3 75-80% 5/2; Balzi col bilanciere: 10-30kg 3/8

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/5; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

### 2° Allenamento

#### AM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Strappi dai blocchi (o strappi in piedi dalle ginocchia): 60% 2/3 70% 2/3 75-85% 5/2

Tirate isometriche 4 stops: 70% 2/2 80% 3/2

Stacchi: 60% 2/4 70% 1/3

Affondi in forbicista con mabubri: 10kg+10kg 3/6+6

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/5; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

#### PM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Slanci: 60% 2/2+170% 2/2+175-80% 4/2+1

Tirate strappo fino alle ginocchia: 80% 2/3 85-90% 3/2

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3

Gamme avanti: 60% 2/3 70% 2/3 75-80% 4/2; Balzi con bilanciere: 10-30kg 3/8

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/5; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

### 3° Allenamento

#### AM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Strappo+Strappo in piedi da sotto le gin.+Strappo in piedi dalle gin.: 60% 2/1+1+1 70-75% 4/1+1+1

Tirate strappo fino alle ginocchia: 80% 2/2 90% 3/2

Stacchi: 60% 2/4 70% 1/3

Affondi I forciciata con bilanciere basso: 50-60% 3/5+5

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/5; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

#### PM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Spinte di forza + Spinte dai cavalletti: 60% 2/2+165-70% 4/2+1

Slanci: 60% 2/2+2 70% 2/2+2 75-80% 3/2+2

Tirate dai blocchi: 80% 2/3 90% 3/2

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3

Gambe dietro: 60% 2/3 70% 2/3 80% 2/2 90%3-4/1; Balzi col bilanciere: 10-30kg 3/6

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/6; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

### 4° Allenamento

#### AM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappi di forza (senza contatto):50% 2/3 55-60% 4/2

Spinte di forza + Spinte dai cavalletti: 60% 2/2+165-70% 4/2+1

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3 80-85% 3/3

Gambe avanti: 60% 2/3 70-75% 5/3; Balzi col bilanciere: 10-30kg 3/6

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/6; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

#### PM

Distensioni su panca orizzontale:60% 2/3 70%2/3 75-80% 4/2

Bodybuilding: 25-30min

Sauna: 30-40min

### 5° Allenamento

#### AM

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Strappi:60% 2/3, 70% 2/2 75-80% 4/2; Strappi in piedi dalle ginocchia: 60-65% 3/3

Tirate strappo dei blocchi:80% 2/3 90% 3/2

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/6; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

## **PM**

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Slanci: 60% 2/3+1 70% 2/3+1 75-80% 3/3+1

Tirate Slancio: 80% 2/3 90% 3/2

Stacchi: 60% 2/3 70% 1/3

Gambe dietro: 60% 2/3 70% 2/3 75-85% 4/2; Balzi col bilanciere:10-30kg 3/6

Iperestensioni al cavallo: 15-20kg 3/6; Piegamenti braccia 3/6; Addominali: 3/20; Stretching: 10-15min

## **6° Allenamento**

### **AM**

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 4/2+1+2

Strappi dei blocchi 60%2/3 70% 2/2 80% 4/2

Piegamenti gambe avanti + spinta (dai cavalletti) 60%2/2+3 70%271+2 80% 4/1+1

Tirate slancio dai blocchi: 80%2/3 90-95% 3/2

Stacchi 60% 2/3 70%1/3

Gambe avanti: 60% 2/3 70-75% 4/3; Balzi col bilanciere: 10-30kg 3/6