

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

Programma di Edward Andrusevics per 5 allenamenti settimanali, UNO AL GIORNO

1° Allenamento

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 3/2+1+2

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

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

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

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

Piegamenti gambe dietro: 60% 2/3 70% 1/3 80% 4/2 Balzi col bilanciere: 15-20kg 4/8

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

2° Allenamento

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 3/2+1+2

Strappo dai Blocchi: 60% 2/3 70% 2/3 75-80% 4/2

Slancio: 60% 3/1+2 70% 2/1+2 75-85% 5/1+1

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

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

Gambe avanti: 60% 2/3 70% 2/3 80% 4/2 Balzi col bilanciere: 15-20kg 3/8

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

3° Allenamento

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 3/2+1+2

Strappo di forza da sotto le ginocchia: 60% 3/2 70% 2/2 75-80% 4/1

Girata + Spinta di forza: 60% 2/1+2 70% 2/1+2 75-80% 4/1+1

Tirate strappo con 4stop di 3 sec.: 80% 3/2 85-90% 2/1

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

Gambe dietro 60% 2/4 70% 2/4 75-80% 1/4 ; Balzi col bilanciere: 15-20kg 3/8

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

4° Allenamento

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappi di forza (senza contatto): 50% 2/3 55-60% 3/1

Girata+Spinta-distensione 60% 2/1+3 65-70% 5/1+2

Girate dai blocchi: 60% 2/3 70-75% 3/3

Tirate slancio dai blocchi: 80% 2/3 90-95% 4/2

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

Affondi in forbiciata con bilanciere basso: 55-60% **4/4+4** Distensioni: 50% 4/3

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

5° Allenamento

Iperestensioni al cavallo: 3/8

Strappo di forza+ Distensione +Gambe a strappo: 50-55% 3/2+1+2

Strappi: 60% 3/2 70% 2/2 75-80% 4/2

Girata+Piegamento gambe+spinta: 60% 2/2+2+2 70% 2/2+1+2 75-80% 3/1+1+1

Tirate strappo: 70% 1/3 80% 2/3 90% 2/2

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

Gambe avanti: 60% 2/3 70% 2/3 75-80% 4/2 Balzi col bilanciere: 15-20kg 4/8

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