

# ALLENAMENTO MESI PAUSA

5/2

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 sett	Work A		Work B		Work C	Riposo	Riposo
		H.I. Running		Endurance			
2 sett	Work B		Work C		Work A	Riposo	Riposo
		Velocità		Agilità			
3 sett	Work A		Work B		Work C	Riposo	Riposo
		H.I. Running		Endurance			
4 sett	Work B		Work C		Work A	Riposo	Riposo
		Velocità		Agilità			

3/1/2/1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 sett	Work A		Work B	Riposo	Work C		Riposo
		Endurance				H.I. Running	
2 sett	Work B		Work C	Riposo	Work A		Riposo
		Agilità				Velocità	
3 sett	Work A		Work B	Riposo	Work C		Riposo
		Endurance				H.I. Running	
4 sett	Work B		Work C	Riposo	Work A		Riposo
		Agilità				Velocità	

2/1/3/1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 sett	Work A		Riposo	Work B		Work C	Riposo
		H.I. Running			Endurance		
2 sett	Work B		Riposo	Work A		Work C	Riposo
		H.I. Running			Endurance		
3 sett	Work A		Riposo	Work B		Work C	Riposo
		Velocità			Agilità		
4 sett	Work B		Riposo	Work A		Work C	Riposo
		Velocità			Agilità		

## Workout A

Esercizio	Nome	Set/Rep/Rest	Intensità	Circuito (1 min) x3 Set
Riscaldamento	Burpee/Squat to stand	3 / 10-15 / 90s	Corpo libero	
Squat	Squat/Air Squat	3-5 / 10 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Hinge	Single leg Deadlift	3 / 2x8-12 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Push	Push up	3-5 / 5-15 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Pull	Up or Down	3-5 / Max 1min / 180s	Corpo libero	Max 1 min
Carry	Luggage carry	3 / 60s / 120s	Peso	Max 1 min
Core	Bird dog	3 / 2x10 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Prevenzione	Reverse Nordic Curl	3 / 5-10 / 90s	Corpo libero	3 x 10
	Abductor Plank	3 / <30sx10 / 90s	Corpo libero	3 x 10 (bilaterale)

## Workout B

Esercizio	Nome	Set/Rep/Rest	Intensità	Circuito (1 min) x3 Set
Riscaldamento	Lunge e Good Morning	3 / 10-15 / 90s	Corpo libero	
Squat	Hip Thrust	3-5 / 10 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Hinge	Split squat	3 / 2x8-12 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Push	Row	3-5 / 10 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Pull	Shoulder Press	3-5 / 8-10 / 180s	Peso	Max 1 min
Carry	Luggage carry (overhead)	3 / 60s / 120s	Peso	Max 1 min
Core	Half Kneeling Wood chop	3 / 2x10 / 90s	Corpo libero	Max 1 min
Prevenzione	Nordic Curl	3 / <12 / 180s	Corpo libero	Max 1 min
	Copenhagen (adductor)	3 / <30sx10 / 90s	Corpo libero	3 x 10 (bilaterale)

## Workout C

Esercizio	Nome	Set/Rep/Rest	Intensità
Riscaldamento	Burpee & Jumping Jacks	3 / 10 / 90s	Corpo libero
Core	Dead Bug	3 / 2x10-15 / 90s	Corpo libero
	Bird Dog	3 / 2x10-15 / 90s	Corpo libero
	Push-Up w/ Torso Rotation	3 / 2x10-15 / 90s	Corpo libero
	Sprinter Sit-Up	3 / 2x10-15 / 90s	Corpo libero
Prevenzione	Nordic Curl	3 / <12 / 180s	Corpo libero
	Reverse Nordic Curl	3 / 5-10 / 90s	Corpo libero
	Copenhagen (Adductor)	3 / <30sx10 / 90s	Corpo libero
	Abductor Plank	3 / <30sx10 / 90sB	Corpo libero