

PFP • SCHEDA

SCHEDA DOOPPIA SEDUTA PER LA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

SCHEDA A

Hold 45 seconds
Repeat 3 times



PLANK SU PANCA

3 SERIE DA 45"



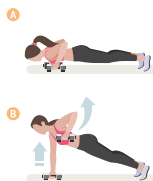
PLANK LATERALI CON TORSIONE

3 SERIE DA 10 RIP.
PER LATO



SOLL. BACINO MONO.

3 SERIE DA 8 RIP.



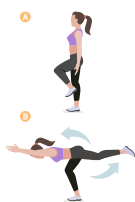
REMATORE FUNZIONALE

3 SERIE DA 8 RIP



SPINTE SPALLE

3 SERIE DA 8 RIP.



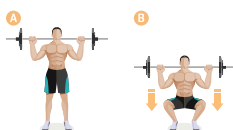
STACCHI MONO.

3 SERIE DA 8 RIP.



AFFONDI CON MANUBRI

3 SERIE DA 6 RIP.



SQUAT CON BILANCIERE

3 SERIE DA 6 RIP.

SCHEDA B



PLANK LATERALE SPALLA

3 SERIE DA 25"



Hold 45 seconds
Repeat 3 times



SPIDERMAN

3 SERIE DA 45" DI ISOMETRIA



SPLIT SQUAT

3 SERIE DA 6 RIP.



SOLL. BACINO SU PANCA

3 SERIE DA 12 RIP.



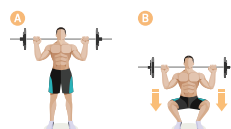
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA FUNZIONALI

3 SERIE DA 10 RIP.



AFFONDO+JUMP

3 SERIE DA 8 RIP.



SQUAT CON BILANCIERE

4 SERIE DA 6-4-4-4 CON
AUMENTO DI CARICO

SEGUICI SUI SOCIAL
CLICCA SUL LOGO

