

PFP • SCHEDA

ALLENAMENTO CORE PER LA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO MODERNA

SCHEDA DI ALLENAMENTO



SKIP ALTO ALTERNATO

45"secondi



SPLIT SQUAT

12 RIPETIZIONI (DX-SX)



AFFONDO JUMP

8 RIPETIZIONI (DX-SX)



AEROBICO INTERVALLATO

8 SERIE DA 20"LAVORO 20" PAUSA



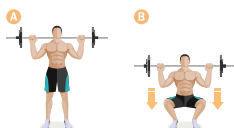
SQUAT JUMP

12 RIPETIZIONI (DX-SX)



STEP UP

8 RIPETIZIONI (DX-SX)



SQUAT

8 RIPETIZIONI



AEROBICO INTERVALLATO

8 SERIE DA 20"LAVORO 20" PAUSA

ARTI INFERIORI E LAVORO AEROBICO INTERVALLATO

L'alternanza di un lavoro aerobico intervallato con esercizi di forza per gl'arti inferiori, rende questa scheda un vero e proprio allenamento ad altissima intensità.

Il tempo di recupero tra un esercizi e quello successivo non dovrà superare i 20 secondi e la pausa dopo aver completato l'intero giro non dovrà superare i 2 minuti.

Cerchiamo di dare qualche indicazione anche rispetto al numero di giri, che può andare da un massimo di 7 giri ad un minimo di 2.

È consigliato svolgere il primo giro senza l'utilizzo di sovraccarichi per poi integrarli nei giri successivi.

IMPORTANTE:

prima di iniziare la seduta aver svolto un buon riscaldamento.

Se si usano sovraccarichi è fondamentale lavorare sempre in sicurezza.

SEGUICI SUI SOCIAL
CLICCA SUL LOGO

