



<p>RISCALDAMENTO A SECCO x2</p>	<p><i>Circonduzioni braccia: 20 avanti dx - 20 avanti sx - 20 indietro dx - 20 indietro sx - 10 avanti insieme - 10 indietro insieme</i> <i>Slanci gambe: 10 frontali dx - 10 frontali sx - 10 laterali dx - 10 laterali sx</i></p>
<p>ADDOMINALI (CIRCUITO) x3</p> <p>20" lavoro, 5" pausa tra esercizi <u>1' di pausa alla fine di ogni serie</u></p>	<p>Sit-Up Gambe Dorso 90/90 Crunches Sit-Up con Torsione</p>
<p>MAIN SET</p> <p>Per esercizio: 2x2, 2x4, 2x6, 2x8</p> <p><u>20" pausa alla fine di ogni serie</u> <u>1' aggiuntivo prima di passare a quello seguente</u></p>	<p>Piegamenti sulle braccia*</p> <p>Squat a papera</p> <p>Dips (<i>in appoggio su panca o blocco partenza</i>)**</p> <p><i>*per facilitare, appoggiati su una panca per inclinarsi e alleggerire il carico</i> <i>**per facilitare, piega le gambe e appoggia i piedi</i></p>
<p>H₂O</p>	<p>300m nuotato lungo 200m braccia stile con pull buoy 100m gambe dorso 10x50m stile, dispari con pausa 5" e pari pausa 10" 100m gambe dorso 4x25 gambe (con tavoletta se vuoi) veloci con 20" pausa 100m nuotato lungo 8x25 braccia stile con pull buoy veloci con 20" 300m nuotato lungo</p>
<p>DEFATICAMENTO</p>	<p>10' stretching</p>

Scritto da: I coach di arena

Poco tempo per allenarti? Ecco degli esercizi (dentro e fuori la vasca) fatti apposta per te! Parte 2

www.arenawaterinstinct.com