

ESEMPIO ALLENAMENTI “ BIATHLON “PER UN MESE PRIMA DI GARA

TABELLA PER CHI É INGRADO SUPERARE 2 E 1-RANK

1.Slancio:16+16/10,15; 20+20/10,15; 24+24/5,10,15(riposo1-2') LUNEDI

Fra 3-4' 20+20/10,50 fra3' 24+24/10,40

2.Mezzo squat con bilanciere:60kg/30-40x3(riposo 2-3')

3.Squat specifico con ghirie:24+24/30-40x3(riposo2-3')

4.Distensione spalle d'avanti con bilanciere:40kg/8-10x3(rip 2-3')

5.Distensione spalle con ghiria:24/8-10+8-10x3(rip 2-3')

6.Trazioni sbarra:10-15x2(rip 2')

7.Portata gambe alla sbarra:15-20x3(rip 2')

8.Strecing 10'

1.Strappo:16/10+10,15+15; 20/10+10,15+15;24/5+5,10+10,15+15(rip 1-2'); 24/20+20x4(rip2') MARTEDI

Fra 3-4' 20/3'+3'

2.Stacco con bilanciere:60-80kg/15-20x3(rip 2')

3.Estensione busto con ghiria:24/40-50x3(rip 2-3')

4.Spinta bil sul panca piana:60-70kg/10-12(rip 2')

5.Estensione parallele:15-25x3(rip 2')

6.Portata busto:30-40x3(rip 2')

7.Strecing 10'

1.Slancio:16+16/10,15; 20+20/10,15; 24+24/5,10,15(rip 1-2');24+24/30x4(rip 4') GIOVEDI

2.Mezzo squat con bil:60kg/30-40x3(rip 2-3')

3.Squat specifico con ghirie:24+24/30-40x3(rip 2-3')

4.Distensione spalle con ghiria:24/8-10+8-10(rip 2-3')

5.Trazioni sbarra:10-15x2(rip2')

6.Portata gambe alla sbarra:15-20x3(rip 2')

7.Strecing 10'

1.Strappo:16/20+20;20/15+15;24/10+10,15+15;28/10+10(rip 1-2'); fra 3-4' 20/4'+4' VENERDI

2. Stacco con bilanciere: 45kg/40

3. Mezzo strappo con ghiera: 32/1'+1'x2(rip 2')

4. Panca 45°-spinta bilanciere: 45/30-40x3(rip 2-3')

5. Estensione parallele: 15-20x3(rip 2')

6. Portata busto: 30-40x3(rip 2')

7. Strecing 10'
