## Ciao ragazzi,

mi scuso per il ritardo.

Mi ero riproposto di inviarvi dei programmi per allenarvi a casa già tempo fa ma non abbiamo proprio potuto far nulla prima di questa settimana.

Per non perder altro tempo vado subito al dunque.

Tutti voi siete già perfettamente in grado di crearvi un programma di allenamento sportivo generico personalizzato.

Pensiamo però che un aiuto dall'esterno possa essere gradito anche solo come stimolo alla motivazione che necessita un allenamento in solitaria.

I programmi di allenamento che stiamo realizzando sono di vario genere. Comprenderanno attività di allenamento fisico e di studio. Sono stati pensati per categorie: Bambini, Ragazzi e Adulti ma alcuni di essi possono essere trasversali e magari utili a tutti.

Per quanto riguarda la fascia adulta (dai 13/14 anni in su) inizieremo con l'allenamento ad intervalli con carichi di media intensità. Utilizzeremo il metodo Tabata adattato alle nostre esigenze che oltre alla preparazione al Judo offre diversi benefici come :

- Migliora la capacità cardiorespiratoria
- Attiva tutti i principali gruppi muscolari e la resistenza tendinea
- Contribuisce a bruciare più calorie
- Migliora la funzionalità cerebrale e i turni di sonno.

Inizieremo facendo esercizi per lo più a corpo libero o che richiedono l'utilizzo di pochi attrezzi: un TRX e due pesetti per il momento e più avanti degli elastici (ma vanno bene due cinture di Judo, un bastone e dei libri).

Noterete che sono stati introdotti solo esercizi con movimenti base. Altri mille esercizi sono equivalenti e possono sostituirli se correttamente mixati ma al momento siamo partiti dalle basi dei movimenti per permettervi si studiarli bene e eseguirli correttamente. Ricordate che nella maggior parte di questi casi conta la qualità e non la quantità perchè se manca la prima si possono anche ottenere effetti indesiderati.

I programmi sono illustrati attraverso schede riassuntive per quanto possibile accompagnate da Video sul tema.

In allegato le prime 3 schede. Sono da eseguire per almeno 2/3 volte. Consiglio di fare almeno 3 allenamenti a settimana alternandole in sequenza. Dosando bene carichi e tempi di lavoro/riposo si possono fare anche 4 o 5 allenamenti/settimana.

Finito il primo periodo di ritrovo forma queste schede saranno integrate da nuove combinazioni più specifiche per i nostri movimenti.

Le schede durano al massimo mezz'ora di lavoro, sono intuitive e modulari. Indicano il programma da svolgere suddiviso in tre colonne. Gli esercizi sono semplici e comunque spiegati nei video di riferimento. E' già suggerita un'indicazione dei tempi lavoro/riposo ma voi potrete modificarla in funzione di alcune variabili come: età, stato di forma, obiettivo, ecc.. Iniziando ad esempio con tempi di lavoro più bassi dei tempi di recupero per arrivare ad equipararli ed infine fare più lavoro che recupero.

Pochi e sintetici suggerimenti iniziali:

- scaricare un programma Tabata con funzioni di timer lavoro/riposo regolabili.
- scegliere in casa un posto adeguato dove allenarvi
- scegliere un orario per l'allenamento e se possibile mantenerlo costante.
- impostare inizialmente il timer Tabata con tempi di lavoro e riposo adeguati alla vostra forma
- se possibile effettuare gli allenamenti con il cardiofrequenzimetro e annotare i dati.
- Iniziare e terminare sempre con esercizi di stretching
- alimentarsi e riposare adeguatamente.

Adesso iniziamo e per qualsiasi dubbio noi siamo qua.

NOME:				<b>FUJIYAMA JUDO</b>		
ETA':						
DATA:	Settimana dal	23 marzo 2020	al	29 marzo 2020	2/3 allenamenti/sett.	
TEMPO Tot.	INTENSITA'	PRE	POST	LAVORO	ATTREZZI	
15'	LAVORO	2' Plank	1' Plank	SINGOLO	TRX	
30'	25"	Obiettivo	Extra	GRUPPO	o cintura Judo	
45'	RIPOSO	Preparazione		CIRCUITO		
50'	35"	Generica e Prevenzione		ZONA		
BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3	
ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.	
Pettorali		Bicipiti		Spalle		
Spinte		contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle		aperture a Y		
Dorsali		Tricipiti		Gambe		
Trazioni		distensioni d adietro la nuca a sopra la testa		flessioni sulle gambe appesi indietro		
Pettorali		Bicipiti		Spalle		
Spinte		contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle		aperture a Y		
Dorsali		Tricipiti		Gambe		
Trazioni		distensioni d adietro la nuca a sopra la testa		flessioni sulle gambe appesi indietro		
Pettorali		Bicipiti		Spalle		
Spinte		contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle		aperture a Y		
Dorsali		Tricipiti		Gambe		
Trazioni		distensioni d adietro la nuca a sopra la testa		flessioni sulle gambe appesi indietro		
Addominali		Addominali		Addominali		
Ferme le gambe alzo le spalle		Ferme le gambe alzo le spalle		Ferme le gambe alzo le spalle		
Addominali		Addominali		Addominali		
ferme le spalle alzo le gambe		ferme le spalle alzo le gambe		ferme le spalle alzo le gambe		
CARDIO		CARDIO		CARDIO		
Twist		tai sabaki		tsugi ashi		
SPINTE	TIRATE	SALTI	EQUILIBRIO	ISOMETRIA	ROTAZIONI	

NOME:				<b>FUJIYAMA JUDO</b>	
ETA':					
DATA:	Settimana dal	23 marzo 2020	al	29 marzo 2020	2/3 allenamenti/sett.
TEMPO Tot.	INTENSITA'	PRE	POST	LAVORO	ATTREZZI
15'	LAVORO	2' Plank	1' Plank	SINGOLO	elastico o pesetto
30' * EXTRA	25/30"	Obiettivo	Extra	GRUPPO	
45'	RIPOSO	Preparazione	A termine	CIRCUITO	
50'	35/30"	Generica e Prevenzione	addominali e stretching	ZONA	
BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3
ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.
		spiegazione			
push up		Piegamenti sulle braccia		push up	
Mountain climber		da Plank gambe piegate al petto alternate		Mountain climber	
Lounge Jumps		salto alterno una gamba avanti e una dietro piegate a 90°		Lounge Jumps	
Burpee		da Squat a Plank e ritorno		Burpee	
bent over row		rematore a 45°		bent over row	
hip bridge		sdraiato piedi a terra e gambe flesse sollevo il bacino		hip bridge	
stiff leg deadlift		piego busto in avanti > 90° e risalgo		stiff leg deadlift	
swing		distensione busto dal basso in alto con slancio e carico		swing	
jamping Jack		salti vitruviani		jamping Jack	
SPINTE	TIRATE	SALTI	EQUILIBRIO	ISOMETRIA	ROTAZIONI

TEMPO Tot. INTENSITA' PRE POST LAVORO ATTREZ  15' LAVORO 2' Plank 1' Plank SINGOLO TRX  30' EXTRA 30' Obiettivo Extra GRUPPO o cintura Judi  45' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione Judi  50' 30' Prevenzione Generica e Prevenzione Generica e Prevenzione Judi  50' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione Judi  50' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione Judi  50' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione Judi  ESERCIZIO N° RIP. Spalle Contrazioni mani al petto braccia stesse alta ele spalle distensioni d adietro da nuca a sopra la testa le spalle Resioni sulle gambe appesi indietro de la nuca a sopra la testa ele spalle Resioni delle distensioni d adietro de la nuca a sopra la testa le spalle Resioni sulle gambe appesi indietro de la nuca a sopra la testa le spalle Resioni sulle gambe appesi indietro de la nuca a sopra la testa la festa la les spalle Resioni sulle gambe appesi indietro de la nuca a sopra la testa la festa la les spalle Resioni sulle gambe appesi indietro la nuca a sopra la testa la festa la fest	NOME:				<b>FUJIYAMA JUDO</b>	
TEMPO Tot. INTENSITA' PRE POST LAVORO ATTREZ  15' LAVORO 2' Plank 1' Plank SINGOLO TRX  30' Obiettivo Extra GRUPPO 0 cintura Judi  45' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione Prevenzi	ETA':					
TEMPO Tot. INTENSITA' PRE POST LAVORO ATTREZ  15' LAVORO 2' Plank 1' Plank SINGOLO TRX  30' EXTRA 30' Obiettivo Extra GRUPPO o cintura Judi  45' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione International Prevenzione Prevenzi	DATA:	Settimana dal	23 marzo 2020	al	29 marzo 2020	2/3 allenamenti/sett.
15' LAVORO 2' Plank 1' Plank SINGOLO TRX 30'*EXTRA 30' Obiettivo Extra GRUPPO o cintura Jude 45' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione 50' 30' Preparazione Generica e Prevenzione 50' N' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione  BILATERALE X1. X2. X3 BILATERALE X1. X2. X3 BILATERALE X1. X2. X3 ESERCIZIO N' RIP.		Cottimana dan	20 1114120 2020	Q.	20 marzo 2020	2.0 dionamont.
Section   Sect	TEMPO Tot.	INTENSITA'	PRE	POST	LAVORO	ATTREZZI
45' RIPOSO Preparazione Generica e Prevenzione So' 30' Preparazione Generica e Prevenzione Addominali a piacere ZONA  BILATERALE X1 . X2 . X3 BILATERALE X1 . X2 . X3 BILATERALE X1 . X2 . X3 ESERCIZIO N° RIP. ESERCIZIO N° RIP. ESERCIZIO N° RIP. ESERCIZIO N° RIP. Pettorali Bicipiti Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Pettorali Bicipiti Spalle Pettorali Bicipiti Spalle Pettorali Bicipiti Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Pettorali Bicipiti Spalle Pettorali Bicipiti Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Pettorali Bicipiti Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Contrazioni mani al petto braccia stese alte salle spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Spalle Spalle Spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Spalle Spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Spalle Dorsali Tricipiti Spalle Spalle Spalle Tricipiti Spalle	15'	LAVORO	2' Plank	1' Plank	SINGOLO	TRX
Generica e Prevenzione  So' 30"  Prevenzione  Generica e Prevenzione  Addominali a placere  ZONA  BILATERALE  X1 . X2 . X3  BILATERALE  X1 . X2 . X3  ESERCIZIO  N° RIP.  ESERCIZIO  N° RIP.  ESERCIZIO  N° RIP.  Pettorali  Spinte  Dorsali  Trazioni  Bicipiti  Trazioni  Bicipiti  Trazioni  Bicipiti  Spalle  Genabe  Generica e Prevenzione  N° RIP.  ESERCIZIO  N° RIP.  Genabe  Generica e Sercizio  N° RIP.  Spalle  Aperture a Y  Aperture a Y  Bicipiti  Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali  Tricipiti  Trazioni  Bicipiti  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali  Tricipiti  Trazioni  Generica e Valuacia succe a sopra la testa  Aperture a Y  Aperture a Y  Bicipiti  Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alte spalle  Dorsali  Tricipiti  Spinte  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alte spalle  Dorsali  Tricipiti  Trazioni  Genabe  Generica e Valuacia didetro la ruca a sopra la testa alte alle spalle  Dorsali  Tricipiti  Genabe  Generica e Valuacia didetro la ruca a sopra la testa alte alle spalle  Dorsali  Tricipiti  Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali  Tricipiti  Genabe  Generica e Valuacia didetro la ruca a sopra la testa  Aperture a Y  Apertur	30' * EXTRA	30"	Obiettivo	Extra	GRUPPO	o cintura Judo
BILATERALE X1 . X2 . X3 BILATERALE X1 . X2 . X3 BILATERALE X1 . X2 . X BILATERALE X1 . X1 . X2 . X BILATERALE X1 . X1 . X2 . X BILATERALE X1 . X2 . X BILATERALE X1 . X1 . X2 . X1 . X2 . X1 . X1 . X2 . X1 . X1	45'	RIPOSO			CIRCUITO	
ESERCIZIO       N°RIP.       ESERCIZIO       N°RIP.       ESERCIZIO       N°RIP.         Pettorali       Bicipiti       Spalle       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle palle       aperture a Y       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Pettorali       Bicipiti       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Trazioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         Pettorali       Bicipiti       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Trazioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         I razioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         I petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         aperture a Y       aperture	50'	30"			ZONA	
ESERCIZIO       N°RIP.       ESERCIZIO       N°RIP.       ESERCIZIO       N°RIP.         Pettorali       Bicipiti       Spalle       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle palle       aperture a Y       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Pettorali       Bicipiti       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Trazioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         Pettorali       Bicipiti       Spalle         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Trazioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         I razioni       distensioni d adietro la nuca a sopra la testa       flessioni sulle gambe appesi indietro         I petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         Dorsali       Tricipiti       Gambe         Spinte       contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle       aperture a Y         aperture a Y       aperture						
Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la ruca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Gambe  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Trazioni distensioni d adietro la ruca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Gambe  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Trazioni distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte spalle palle palle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Trazioni distensioni d'adietro la ruca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Trazioni distensioni d'adietro la ruca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d'adietro la petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia ste	BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3	BILATERALE	X1 . X2 . X3
Spinte petroración i mani al petto braccia stese alte alle spalle palle	ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.	ESERCIZIO	N° RIP.
Spinte petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa de spinte  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa de la le spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Spinte Bicipiti Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle altesta  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle altesta  Pettorali Bicipiti Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle apetto braccia stese alte alle spalle apetto braccia stese alte alle spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle apetto braccia stese alte altesta testa test	Pettorali		Bicipiti		Spalle	
Trazioni distensioni di adietro la nuca a sopra la testa Spinte S	Spinte		petto braccia stese		aperture a Y	
Trazioni la nuca a sopra la testa Bicipiti Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Trazioni Bicipiti Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Porsali Tricipiti Gambe  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Dorsali Tricipiti Spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Dorsali Bicipiti Spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Bicipiti Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Contrazioni distensioni di adietro la nuca a sopra la testa  Dorsali Tricipiti Gambe  Contrazioni distensioni di adietro la nuca a sopra la testa  Contrazioni Carbolo Carbolo  Tricipiti Gambe  Trazioni Lisupi ashi	Dorsali		Tricipiti		Gambe	
Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle distensioni d adietro la nuca a sopra la testa petto braccia stese alte alle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle distensioni d'adietro la nuca a sopra la testa delle spalle delle s	Trazioni		la nuca a sopra la			
Spinte petto braccia stese alte alle spalle Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Tricipiti Gambe  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Cambo Cambo Carbio Carbio Carbio  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO CARDIO	Pettorali		Bicipiti		Spalle	
Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa Spinte Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa Spinte S	Spinte		petto braccia stese		aperture a Y	
Trazioni la nuca a sopra la testa Bicipiti Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa Spinte Spinte Spinte Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Aperture a Y  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni Gistensioni d adietro la nuca a sopra la testa Gambe  Trazioni Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Gambe  Tricipiti Gambe  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tsugi ashi	Dorsali		Tricipiti		Gambe	
Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle distensioni d adietro la nuca a sopra la testa Spinte Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Spinte Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Tricipiti Gambe Spinte Trazioni Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle Tricipiti Gambe Cambe Trazioni CARDIO	Trazioni		la nuca a sopra la			
Spinte petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Pettorali		Bicipiti		Spalle	
Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Spinte		petto braccia stese		aperture a Y	
Trazioni la nuca a sopra la testa Bicipiti Spalle  Pettorali Bicipiti Spalle  Spinte Contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Dorsali		Tricipiti		Gambe	
Spinte contrazioni mani al petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Trazioni		la nuca a sopra la			
Spinte petto braccia stese alte alle spalle  Dorsali Tricipiti Gambe  Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Pettorali		Bicipiti		Spalle	
Trazioni distensioni d adietro la nuca a sopra la testa  CARDIO CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Spinte		petto braccia stese		aperture a Y	
Trazioni la nuca a sopra la testa CARDIO CARDIO  Twist tai sabaki tsugi ashi	Dorsali		Tricipiti		Gambe	
Twist tai sabaki tsugi ashi	Trazioni		la nuca a sopra la			
	CARDIO		CARDIO		CARDIO	
SPINTE TIRATE SALTI EQUILIBRIO ISOMETRIA ROTAZIONI	Twist		tai sabaki		tsugi ashi	
	SPINTE	TIRATE	SALTI	EQUILIBRIO	ISOMETRIA	ROTAZIONI