

# Preparazione 7FRADIS rugby U20

## I FASE - DURATA 4 SETTIMANE

PHA TRAINING

SPIEGAZIONE BREVE DEL SISTEMA PHA A CORPO LIBERO

OBIETTIVO: SVILUPPO AZIONE PERIFERICA DEL CUORE – RESISTENZA ALLA FATICA IN PARTITA

RIUSCIRE AD ESEGUIRE 3 CICLI DA 30 REPS

## INIZIO

FLESSIBILITA' ARTICOLARE

- Circondazioni con bastone per il cingolo scapolare 3x10
- Flessioni del busto in avanti 3x10
- Accosciate 3x10
- Piegamenti braccia in ginocchio 3x10.

## SCHEDA

INIZIARE CON 2 CICLI E FINIRE CON 3 CICLI AUMENTANDO LE RIP. FINO A 30

- 1) ABS A LIBRETTO (10 REPS)
- 2) JUMP SQUAT CON CONTRAZIONE ISOMETRICA (10 REPS)
- 3) PIEGAMENTI A TERRA SFALSATI (10 REPS)
- 4) JUMP ALTERNATI (AFFONDI) CON SALTELLO (10 REPS)
- 5) PIEGAMENTI CON APPLAUSO
- 6) ABS A LIBRETTO
- 7) MEZZO SQUAT CON CONTRAZIONE ISOMETRICA (10 REPS)
- 8) PIEGAMENTI INDU (10 REPS)
- 9) TRAZIONE SBARRA (10 REPS)
- 10) BURPEES (SQUAT + PIEGAMENTI) (10 REPS)
- 11) ABS A LIBRETTO (10 REPS)

OSSERVARE E CORREGGERE IMPOSTAZIONE ESERCIZI