

# Prima scheda di allenamento U20 (prima settimana)

## Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali

### 4 settimane

10 minuti di riscaldamento iniziale:

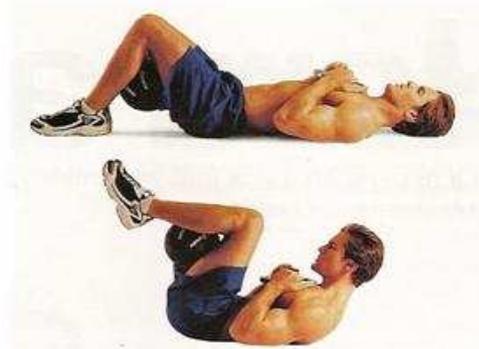
Saltelli sul posto - Jump Squat – PushUps in/norM/out – Affondi - Burpees

#### ALLENAMENTO A CIRCUITO

3 CICLI - 12 rip. Velocità bassa – sistema PHA - NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

1) Addominali a libretto



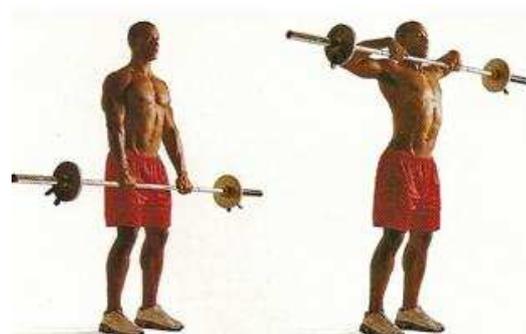
2) Squat (iniziare con barra sulle cosce)



3) Distensioni su panca piana con bilanciere



4) Tirate al mento



5 minuti di cyclette defaticante – Stretching generale.

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

% 1RM	RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO	SPECIFICITÀ
85-100%	1-5	bassa	3-5'	forza massimale
70-85%	5-10	bassa	2-4'	forza max – ipertrofia
30-50%	6-10	massima	4-6'	forza veloce
40-60%	20-30	bassa	35-40''	forza resistente
25-40%	25-30	moderata	ottimale	forza resistente

## Prima scheda di allenamento U20 (seconda settimana) Condizionamento generale – confidenza con esercizi fondamentali 4 settimane

10 minuti di riscaldamento iniziale:

Saltelli sul posto - Jump Squat – PushUps in/norM/out – Affondi - Burpees

### ALLENAMENTO A CIRCUITO

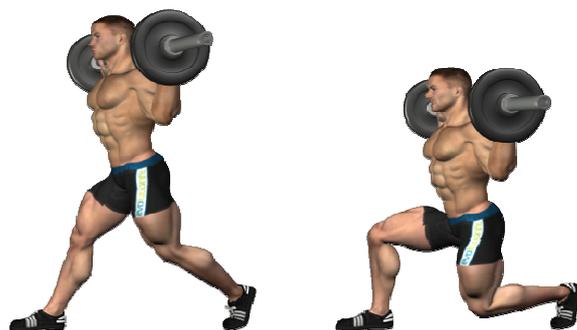
3 CICLI - 12 rip. Velocità bassa – sistema PHA - NO recupero.

Carico indicativo: 40% del peso corporeo per Petto-Spalle-Dorso, 50% per Leg press, 30% per Squat, 20% per Braccia.

1)Crunches inversi



2) Affondi



3)Croci su panca



4) Calf in piedi



5 minuti di cyclette defaticante – Stretching generale.

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

% 1RM	RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO	SPECIFICITÀ
85-100%	1-5	bassa	3-5'	forza massimale
70-85%	5-10	bassa	2-4'	forza max – ipertrofia
30-50%	6-10	massima	4-6'	forza veloce
40-60%	20-30	bassa	35-40"	forza resistente
25-40%	25-30	moderata	ottimale	forza resistente