

URPS serie A		OPZIONE 1 – dal 05/03				
ESERCIZIO		SERIE	RIP.	CARICO	REC.	NOTE
ATTIVAZIONE		1	1	10'		Corsa con mobilità a terra ed in piedi correndo e sul posto,
CORSA		1	Min 10	Andatura progressiva → max		Corsa continua
CIRCUITO CAP. AEROBICA	SKIP ALTO SUL POSTO	6	30"	NATURALE	2' a fine circuito	SVOLGERE CON L'INTENZIONE DI ESEGUIRE IL MASSIMO NUMERO DI RIPETIZIONI POSSIBILI NEL RISPETTO DELL'ESECUZIONE TECNICA.
	RUSSIAN TWIST		30"			
	BURPEES		30"			
	DORSALI PARACADUTISTA		30"			
	QUADRUP. CON TOCCO GOMITO/GINOCCHIO		30"			
	ADDOMINALI FISARMONICA		30"			
	SQUAT ELASTICI SUL POSTO		30"			
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		30"			
STRETCHING		1	1	10'		
MOBILITA'		1	1	10'		

URPS serie A		OPZIONE 2 – dal 05/03				
ESERCIZIO		SERIE	RIP.	CARICO	REC.	NOTE
	ATTIVAZIONE	1	1	10'		Corsa con mobilità a terra ed in piedi correndo e sul posto,
	ANDATURE	8	4	15mt	15"	Variare andatura ad ogni serie
CORSA FARTLEK	CORSA RITMO MODERATO	4	2'	Andatura massima sostenibile durante le fasi di corsa veloce	2' a fine circuito	
	CORSA VELOCE		30"			
	CORSA RITMO MODERATO		30"			
	CORSA VELOCE		1'			
	CORSA RITMO MODERATO		30"			
	CORSA VELOCE		1'30"			
	CORSA RITMO MODERATO		30"			
	CORSA VELOCE		2'			
	STRETCHING	1	1	10'		
	MOBILITA'	1	1	10'		

URPS serie A		OPZIONE 3 – dal 05/03				
ESERCIZIO		SERIE	RIP.	CARICO	REC.	NOTE
	ATTIVAZIONE	1	1	10'		Corsa con mobilità a terra ed in piedi correndo e sul posto,
	CORSA/ESERCITAZIONI CON CORDA	1	Min 15			10' nel caso di salti con corda
CIRCUITO CORE	RUSSIAN TWIST	4	1'	8'	2' a fine circuito	
	PONTE LAT DX		1'			
	PONTE LAT SX		1'			
	DORSALI PARACADUTISTA		1'			
	PONTE PRONO		1'			
	ADDOMINALI FISARMONICA		1'			
	PONTE SUPINO		1'			
	QUADRUPEDIA		1'			
	STRETCHING	1	1	10'		
	MOBILITA'	1	1	10'		