



*BENVENUTO NELLA COMMUNITY DOMS GYM
PER TE UN PICCOLO ALLENAMENTO DI BENVENUTO*

*WARM UP (mobilità articolare) 5'/6'
ripeti il circuito di mobilità articolare per due volte*

*EMOM 10' (per spiegazione guardare in fondo alla scheda)
6/10 reps BURPEES
30''/50'' SEDIA*

.

.

recupero 2'

.

.

*VOLUME ACCUMULATION (AMRAP QUALITY) (per spiegazione guardare in fondo alla scheda)
12' OF :*

8+8 reps KICK LATERALI

10 reps DIP DA TERRA

*8+8 reps PONTE GLUTEI ONE LEG (quando il sedere scende e sfiora il
pavimento fermarsi 3'' e poi risalire, ad ogni ripetizione)*

10+10 reps MOUNTAIN CLIMBER INCROCIATO

.

.

recupero 2'

.

.

TABATA : JUMPIN JACK

recupero tra i tabata 1'30''

TABATA : WALKING PLANK

SPIEGAZIONE ALLENAMENTO

EMOM : far partire il tempo eseguendo 6/10 reps burpees, la restante parte del minuto sarà di riposo e di preparazione all'esercizio successivo, al minuto seguente fare 30''/50'' di sedia e continuare ad alternare i due esercizi.

VOLUME ACCUMULATION (AMRAP QUALITY) : Fare i 4 esercizi sempre senza recupero tra uno l'altro, eventualmente riposare alla fine del mountain climber incrociato. Fare più giri possibili 12 minuti di lavoro.

TABATA : 20'' di lavoro e 10'' di recupero per 8 giri.

RECUPERO 2' : si intende recuperare 2' alla fine dell'emom e dell'amrap quality.