

FASE I – ADATTAMENTO ANATOMICO (10 unità di allenamento)

ALPHA

Allenamento di forza

4'EMOM RAMPING (per ogni esercizio)

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadbar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

5' Accumulo di volume Legh thuck

1'rec

5' Accumulo di volume Push up

Potenza aerobica

4 x 1' Corsa all out

Recupero 2'

BRAVO

Allenamento di forza

4'EMOM RAMPING (per ogni esercizio)

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadbar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

5' Accumulo di volume Box jump

1'rec

5' Accumulo di volume TRX reverse row

Work capacity

15' AMRAP:

- 10 push up
- 20 affondi laterali
- 30 sit up
- 20 affondi sul posto
- 10 plank to down dog
- 200m corsa all out

CHARLIE

Allenamento di forza

4'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità aerobica

30' corsa:

- 30" camminata
- 2' jog
- 30" corsa all out

Ripeti 10 volte.

ALPHA II

Allenamento di forza

5'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

6' Accumulo di volume Legh thuck

1'rec

6' Accumulo di volume Push up

Potenza aerobica

5 x 1' Corsa all out

Recupero 2'

BRAVO II

Allenamento di forza

5'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

6' Accumulo di volume Box jump

1'rec

6' Accumulo di volume TRX reverse row

Work capacity

17' AMRAP:

- 10 push up
- 20 affondi laterali
- 30 sit up
- 20 affondi sul posto
- 10 plank to downdog
- 200m corsa all out

CHARLIE II

Allenamento di forza

5'EMOM RAMPING (per ogni esercizio)

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità aerobica

30' corsa:

- 30" camminata
- 1'30" jog
- 30" Corsa all out

Ripeti 12 volte.

ALPHA III

Allenamento di forza

6'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

7' Accumulo di volume Legh thuck

1'rec

7' Accumulo di volume Push up

Potenza aerobica

6 x 1' Corsa all out

Recupero 2'

BRAVO III

Allenamento di forza

6'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

7' Accumulo di volume Box jump

1'rec

7' Accumulo di volume TRX reverse row

Work capacity

20' AMRAP:

- 10 push up
- 20 affondi laterali
- 30 sit up
- 20 affondi sul posto
- 10 plank to downdog
- 200m corsa all out

CHARLIE IV

Allenamento di forza

6'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità aerobica

30' corsa:

- 1'30" jog
- 30" all out

Ripeti 15 volte.

ALPHA IV

Allenamento di forza

6'EMOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 2 rep
- Quadrabar deadlift 2 rep
- Pull up con sovraccarico 2 rep
- KB swing 10 rep

Capacità lattacida

7' Accumulo di volume Legh thuck

1'rec

7' Accumulo di volume Push up

Potenza aerobica

6 x 1' Corsa all out

Recupero 2'

FASE I – ADATTAMENTO ANATOMICO									
Settimana I		Settimana II		Settimana III		Settimana IV		Settimana V	
Alpha	Bravo	Charlie	Alpha II	Bravo II	Charlie II	Alpha III	Bravo III	Charlie III	Alpha IV