

FASE II – ACCUMULO DI VOLUME (16 unità di allenamento)

ALPHA

Allenamento di forza

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 8 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 8 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

8' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

8' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

8' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to downdog
- 20m farmer carry

BRAVO

Allenamento di forza

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 8 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 8 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

Resistenza alla potenza

30' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 pull up / reverse row
- 10 push up
- 15 squat jump

CHARLIE

Capacità lattacida

6' Accumulo di volume pull up

1' rec

6' Accumulo di volume leg tuck

1' rec

6' Accumulo di volume dip

Potenza aerobica

30' corsa all out:

- 3' jog
- 2' corsa all out

Ripeti 6 volte.

ALPHA II

Allenamento di forza

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

8' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

8' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

8' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to downdog
- 20m farmer carry

BRAVO II

Allenamento di forza

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

10' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Resistenza alla potenza

30' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 dip
- 10 tire flip
- 15 leg tuck

CHARLIE II

Capacità lattacida

7' Accumulo di volume pull up

1' rec

7' Accumulo di volume leg tuck

1' rec

7' Accumulo di volume dip

Potenza aerobica

30' corsa all out:

- 3' jog
- 3' corsa all out

Ripeti 5 volte.

ALPHA III

Allenamento di forza

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

9' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

9' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

9' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to downdog
- 20m farmer carry

BRAVO III

Allenamento di forza

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Resistenza alla potenza

30' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 pull up / reverse row
- 10 push up
- 15 squat jump

CHARLIE III

Capacità lattacida

8' Accumulo di volume pull up

1' rec

8' Accumulo di volume leg tuck

1' rec

8' Accumulo di volume dip

Potenza aerobica

30' corsa all out:

- 2' jog
- 3' corsa all out

Ripeti 6 volte.

ALPHA IV

Allenamento di forza

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 8 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 8 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

8' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

8' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

8' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to downdog
- 20m farmer carry

BRAVO IV

Allenamento di forza

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 8 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 8 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 5 rep

2' di recupero.

Resistenza alla potenza

30' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 dip
- 10 tire flip
- 15 leg tuck

CHARLIE IV

Capacità lattacida

7' Accumulo di volume pull up

1' rec

7' Accumulo di volume leg tuck

1' rec

7' Accumulo di volume dip

Potenza aerobica

30' corsa all out:

- 2' jog
- 3' corsa all out

Ripeti 6 volte.

ALPHA V

Allenamento di forza

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

8' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

8' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

8' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to downdog
- 20m farmer carry

BRAVO V

Allenamento di forza

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

14' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Resistenza alla potenza

30' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 pull up
- 10 push up
- 15 squat jump

CHARLIE V

Capacità lattacida

8' Accumulo di volume pull up

1' rec

8' Accumulo di volume leg tuck

1' rec

8' Accumulo di volume dip

Potenza aerobica

30' corsa all out:

- 2' jog
- 4' corsa all out

Ripeti 5 volte.

ALPHA VI

Allenamento di forza

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Quadbar deadlift 10 rep
- Minuti pari Pull up con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

12' EMOM RAMPING

- Minuti dispari Broad jump 10 rep
- Minuti pari Dip con sovraccarico 6 rep

2' di recupero.

Tolleranza lattacida

7' AMRAP:

- 1 salita alla fune
- 10 push up
- 20 leg tuck
- 40 plank shoulder tap

2' rec

7' AMRAP:

- 200m corsa all out
- 5 tire flip
- 10 burpees
- 20 affondi in avanzamento

2' rec

7' AMRAP:

- 10 wall ball
- 20 kb swing
- 40 plank to down dog
- 20m farmer carry

FASE II – ACCUMULO DI VOLUME

Settimana I		Settimana II		Settimana III		Settimana IV		Settimana V		Settimana VI		Settimana VII		Settimana VIII	
Alpha	Bravo	Charlie	Alpha II	Bravo II	Charlie II	Alpha III	Bravo III	Charlie III	Alpha IV	Bravo IV	Charlie IV	Alpha V	Bravo V	Charlie V	Alpha VI