

FASE III – PICCO DI INTENSITA' (10 unità di allenamento)

ALPHA

Allenamento di forza

8' E2MOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 3 rep
- 2' recupero
- Quadrabar deadlift 3 rep
- 2' recupero
- Pull up con sovraccarico 3rep

Potenza aerobica

5000m corsa all out

BRAVO

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift 1 serie x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep

Power endurance

8' AMRAP:

- 2x salita alla fune
- 5 pull up/reverse row
- 10 leg thuck
- 15 push up

4' rec

8' AMRAP:

- 10 tire flip
- 15 box jump
- 20 Affondi indietro con sovraccarico sopra la testa
- 40 sit up con sovraccarico

CHARLIE

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift
 - o 4' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (carico peso corporeo)
- 2' recupero
- pull up
 - o 4' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (senza sovraccarico)
- 2' recupero
- dip
 - o 4' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (senza sovraccarico)
-

Endurance

25' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 leg tuck
- 10 thruster
- 15 swing

ALPHA II

Allenamento di forza

10' E2MOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 3 rep
- 2' recupero
- Quadrabar deadlift 3 rep
- 2' recupero
- Pull up con sovraccarico 3rep

Potenza aerobica

- 2x2000m corsa all out 3' rec
- 2x1000m corsa all out 2' rec

BRAVO II

Allenamento di forza

- Squat deadlift 1 serie x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 5' EMOM 50% max rep
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
- 5' EMOM 50% max rep
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 5' EMOM 50% max rep

Power endurance

8' AMRAP:

- 2x salita alla fune
- 5 pull up/TRX reverse row
- 10 leg tuck
- 15 push up

3' rec

8' AMRAP:

- 10 tire flip
- 15 box jump
- 20 Affondi indietro con sovraccarico sopra la testa
- 40 sit up con sovraccarico

CHARLIE II

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (carico peso corporeo)
- 2' recupero
- pull up
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (senza sovraccarico)
- 2' recupero
- dip
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep (senza sovraccarico)
-

Endurance

25' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 leg tuck
- 10 thruster
- 15 KB swing

ALPHA III

Allenamento di forza

10' E2MOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 3 rep
- 2' recupero
- Quadrabar deadlift 3 rep
- 2' recupero
- Pull up con sovraccarico 3rep

Potenza aerobica

- 1x3000m corsa all out 3' rec
- 3x1000m corsa all out 2' rec

BRAVO III

Allenamento di forza

- Squat deadlift 1 serie x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep

Power endurance

7' AMRAP:

- 2x salita alla fune
- 5 pull up/reverse row
- 10 leg tuck
- 15 push up

4' rec

7' AMRAP:

- 10 tire flip
- 15 box jump
- 20 Affondi indietro con sovraccarico sopra la testa
- 40 sit up con sovraccarico

CHARLIE III

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep +1 (carico peso corporeo)
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep + 1 (senza sovraccarico)
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 4' E2MOM 50% max rep +1 (senza sovraccarico)
-

Endurance

25' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 leg tuck
- 10 thruster
- 15 KB swing

ALPHA IV

Allenamento di forza

10' E2MOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 3 rep
- Quadrabar deadlift 3 rep
- Pull up con sovraccarico 3rep

Potenza aerobica

- 1x3000m corsa all out 3' rec
- 1x2000m corsa all out 3' rec
- 1x1000m corsa all out 2' rec

BRAVO IV

Allenamento di forza

- Squat deadlift 1 serie x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep +1
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep +1
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 50% max rep +1

Power endurance

7' AMRAP:

- 2x salita alla fune
- 5 pull up/reverse row
- 10 leg tuck
- 15 push up

3' rec

7' AMRAP:

- 10 tire flip
- 15 box jump
- 20 Affondi indietro con sovraccarico sopra la testa
- 40 sit up con sovraccarico

CHARLIE IV

Allenamento di forza

- Quadbar deadlift
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 6' E2MOM 50% max rep +1 (carico peso corporeo)
- 2' recupero
- BW pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 6' E2MOM 50% max rep + 1 (senza sovraccarico)
- 2' recupero
- BW dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 6' E2MOM 3 rep (con sovraccarico)
 - o 6' E2MOM 50% max rep +1 (senza sovraccarico)
-

Endurance

25' AMRAP:

- 500m corsa all out
- 5 leg tuck
- 10 thruster
- 15 KB swing

ALPHA V

Allenamento di forza

8' E2MOM RAMPING

- Dip con sovraccarico 3 rep
- 2' recupero
- Quadbar deadlift 3 rep
- 2' recupero
- Pull up con sovraccarico 3 rep

Potenza aerobica

5000m corsa all out

BRAVO V

Allenamento di forza

- Quadrabar deadlift 1 serie x max rep (carico peso corporeo) 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep +2
- 2' recupero
- pull up 1 serie x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep+2
- 2' recupero
- dip 1 serie x max rep 2'rec
 - o 4' E2MOM 50% max rep+2

Power endurance

7' AMRAP:

- 2x salita alla fune
- 5 pull up/reverse row
- 10 leg tuck
- 15 push up

2' rec

7' AMRAP:

- 10 tire flip
- 15 box jump
- 20 Affondi indietro con sovraccarico sopra la testa
- 40 sit up con sovraccarico

FASE III – PICCO DI INTENSITA'													
Settimana I		Settimana II		Settimana III		Settimana IV		Settimana V		Settimana VI		Settimana VII	
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