

giovedì 16 luglio 2009

## LAVORO DI BASE - KUMITE

### CIRCUITO 3-4 giri 1° Allenamento.

- A) Da ½ Squat, balzi in avanti 6-8 ;  
B) Piegamenti sulle braccia 10-15 ;
- C) Speciali braccia
- |  |    |
|--|----|
| flesso estensioni dal petto con bacchetta              | 10 |
| Kizami tzuki-gyaku tzuki (5Dx+5Sx) +5 guardia peggiore |    |
- D) Skip 30 tocche in 10";  
E) Addominali 20 ;  
F) Max raccolta al petto 6-8 ;
- G) Piegamenti braccia + speciali braccia
- |  |    |
|--|----|
| flesso estensioni dal petto con bacchetta              | 10 |
| Kizami tzuki-gyaku tzuki (5Dx+5Sx) +5 guardia peggiore |    |
- H) Corsa balzata 10 / o ½ squat in alto ;  
I) Dorsali 10 - 20 - 30 ;  
L) Yori ashi passo scivolato 8 Dx / 8 Sx ;  
M) Calciata 30 tocche in 10";

Sprint 10x80m rec. Ritorno corsa lenta

Alla fine mobilità articolare e slanci +++++

### 2° Allenamento

Riscaldamento +++++

CIRCUITO 3-4 giri X ( A+B+F+C) Recupero abbondante tra un circuito e l'altro.

Corsa lenta 30 ' / mobilità articolare.

### 3° Allenamento

Riscaldamento +++

CIRCUITO 3-4 giri X ( D+M+G+H) Recupero abbondante tra un circuito e l'altro.

\*\* Lavori tecnici per 36', + 4x 2' kumite libero 50%

Mobilità articolare.

