

giovedì 16 luglio 2009

LAVORO DI BASE

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 fianco – avanti e da avanti ad alto	10
flesso estensioni da fuori e ritorno	10
Sanbon tzuki a mani aperte	10

- D) Skip 30 tocche in 10";
E) Addominali 20 ;
F) Max raccolta al petto 6-8 ;

G) Piegamenti braccia + speciali braccia

flesso estensioni dal fianco – avanti e da avanti ad alto	10
flesso estensioni da fuori e ritorno	10
Sanbon tzuki a mani aperte	10

- H) Corsa balzata 10 / o ½ squat in alto ;
I) Dorsali 10 - 20 - 30 ;
L) Oi komi in due tempi 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.

Kata forte 30' con pause tra i kata, + sequenza libera prove al 50%

Mobilità articolare.

