



www.karatekai.it

Associazione Sportiva Dilettantistica
Karate Kai Shotokan Civitanova Marche
Fondata nel 1979



Cod. Ente: MAR-MC0033

PRIMA SETTIMANA
2 FORZA-OGNUNO LA SUA
2TECNICA
2 PREPARAZIONE ATLETICA

1 P. ATLETICA

ADDOME/DORSO 3X50

P.MEDICA 3kg. LANCI VENTRALI E DORSALI 3X6 100%

SKIP MASSIMO/ CALCIATA 2X8"

8X80m. REC.2'

15' REC MOBILITA' ARTICOLARE

2X1000 m. REC. 10' MOBILITA' ARTICOLARE

2 P. ATLETICA

CIRCUIT TRAINING 3GIRI REC. 6'

SKIP 25"

ADDOMINALI 20

½ SQUOT JUMP 15

PIEGAMENTI BRACCIA 10

BALZI CON RACCOLTA GINOCCHIA AL PETTO 15

DORSALI 20

GINOCCHIA BLOCCATE 20

TRAZIONI SBARRA 10

BALZI DIVARICATA SAGGITALE ALTI 16

RECUPERO 15' ATTIVO

+

10X200m SI RIPARTE A 130 PULSAZIONI.

SECONDA SETTIMANA

1 P. ATLETICA

SKIP MASSIMO/ CALCIATA 2X8”

8X80m. REC.2’

15’ REC MOBILITA’ ARTICOLARE

2X1000 m. REC. 10’ MOBILITA’ ARTICOLARE

2 P. ATLETICA

CIRCUIT TRAINING 3GIRI REC. 6’

SKIP 25”

ADDOMINALI 20

½ SQUOT JUMP 15

PIEGAMENTI BRACCIA 10

BALZI CON RACCOLTA GINOCCHIA AL PETTO 15

DORSALI 20

GINOCCHIA BLOCCATE 20

TRAZIONI SBARRA 10

BALZI DIVARICATA SAGGITALE ALTI 16

RECUPERO 15’ ATTIVO

+

10X200m SI RIPARTE A 130 PULSAZIONI.