

## **CONDIZIONAMENTO FISICO / TECNICO gambe**

**RISCALDAMENTO** : 3 o 4 Rounds – recupero tra i vari round 90''  
nessun recupero tra gli esercizi

- 10 rep. AIR SQUAT ( 3 squat 3 passi)
- 10 rep. CORSA CALCIATA talloni-glutei (1 rep. sx+dx)
- 15 rep. SALTI A GAMBE TESE + doppio tocco mani ai fianchi
- 2 round CAMMINATA ORSO 5 passi avanti, 5 passi indietro
- 10 rep. da PLANK richiamo ginocchia e distensioni gambe
- 10'' tenuta SQUAT

REST 2'

**ALLUNGAMENTO** : ogni posizione da tenere dai 15'' ai 20''

- vedere esercizi di mobilità del video e/o integrare con altre posizioni

- Tra gli esercizi dei vari blocchi recupero 15''

- Da eseguire tutti gli esercizi su entrambi i lati : 1 giro completo con gamba sx  
1 giro completo con gamba dx

### **WOD I° blocco**

- 10 rep. LOUNGES (affondi) + MAI GHERI
- 10 rep. LOUNGES (affondi) + MAI GHERI + SWITCH (cambio gamba) con distensione braccio + MAI GHERI
- 10 rep. LOUNGES (affondi) + MAI GHERI + SWITCH + MAI GHERI + salto e MAI GHERI

REST 2'

### **WOD II° blocco**

- 10 rep. da posizione guardia 1/2 BURPEES
- 10 rep. da posizione guardia 1/2 BURPEES + MAI GHERI
- 10 rep. da posizione guardia 1/2 BURPEES + MAI GHERI + MAWASHI GHERI

REST 2'

### **WOD III° blocco**

- 10 rep. Richiamo del ginocchio al gomito opposto
- 10 rep. URAMAWASHI GHERI
- 10 rep. URAMAWASHI GHERI + URAKEN + USHIRO YAGURA

BUON ALLENAMENTO