A&G SPORTING GYM - FORZA & CORE STABILITY

Schema Forza e Core Stability in casa...

A seguire uno schema indicativo di circuiti per una seduta di palestra (55’), lavoro che per essere fruttuoso deve essere protratto 1 volta per settimana.

Ogni circuito deve essere ripetuto 3-4 volte le prime tre settimane, poi 1 settimana senza ginnastica, infine 4-6 serie dalla quinta settimana in avanti.

Far precedere la seduta da 7’ di riscaldamento su tapis-roulant o rulli, a seguire alcuni esercizi di allungamento muscolare e corpo libero.

NB. nessun esercizio deve superare con i carichi il 50% del massimale del peso.

Al termine è possibile trasformare il lavoro fatto con seduta SPINNING/RULLI Con metodica One Leg

Eseguire la seduta in 30 minuti con impegno leggero (frequenze cardiache sotto l’’80% del massimo)

Riscaldamento: gesto pedalato quanto basta

Gesto pedalato 3 minuti di agilizzazione (1 min a 90 rpm, poi 100 poi 110)

2 serie delle seguenti ripetizioni, prima con la gamba destra a poi con la sinistra, pedalando prima in avanti, poi indietro (se su spinbike con giro fisso).

30 ripetizioni, ritmo compreso tra 30-50 rpm

40 ripetizioni, ritmo compreso tra 50-80 rpm

50 ripetizioni, ritmo compreso tra 80-110 rpm

Fra le due serie 1 minuto di streching

Gesto pedalato di sintesi 6 minuti (2’ a 50 rpm, poi 2’ a 75 poi 2’ a 110)

Defaticamento: gesto pedalato quanto basta. Esercizi STRECHING indoor

Scegliere se possibile un luogo appartato, silenzioso e non troppo luminoso. Un sottofondo musicale dolce facilita la distensione dei nervi insieme a quella dei muscoli. Mantenere la postura per minimo 20secondi ed un massimo di 1 minuto. Tempo totale della seduta dai 5 ai 15 minuti