

11/16 - kick :

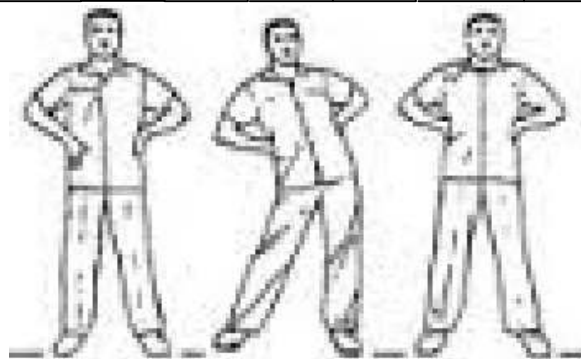
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	riscaldamento	corsa	0	1	0	10	0	0	0

Correre senza effettuare scatti di velocità



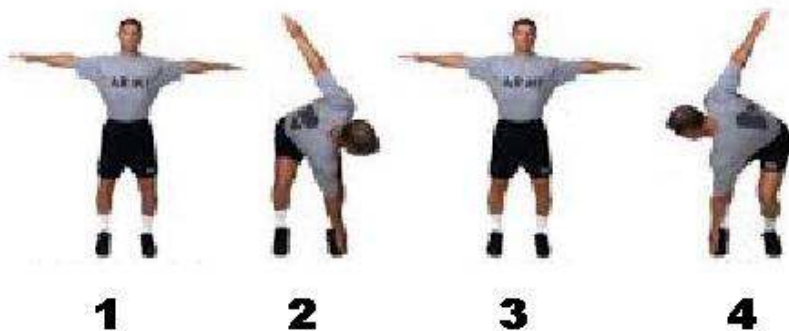
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	riscaldamento	rotazione bacino	0	4	25	0	0	0	0

Da in piedi compiere delle rotazioni del bacino in maniera circolare da entrambi i sensi



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	riscaldamento	toe touching 2	0	1	20	0	0	0	0

Da in piedi mantenendo le gambe aperte quanto le spalle inarcare la schiena in avanti andando a toccare la punta del piede con la mano opposta, poi risalire in posizione eretta e ripetere l'esecuzione dall'altro lato



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	riscaldamento	estensioni braccia frontali	0	1	150	0	0	0	0

Da in piedi toccare con le mani le proprie spalle, poi ruotare i pugni verso l'interno del proprio corpo e distendere completamente le braccia in avanti (evitare di alzare il più possibile i gomiti durante la fase di rotazione dei pugni). Questo esercizio è possibile eseguirlo alla massima velocità



11/16 - kick :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	riscaldamento	estensioni braccia laterali	0	1	150	0	0	0	0

Da in piedi toccare con le mani le proprie spalle, poi ruotare i pugni verso l'interno del proprio corpo e distendere completamente le braccia lateralmente (evitare di alzare il più possibile i gomiti durante la fase di rotazione dei pugni). Questo esercizio è possibile eseguirlo alla massima velocità



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	riscaldamento	estensioni braccia verticali	0	1	150	0	0	0	0

Da in piedi toccare con le mani le proprie spalle, poi ruotare i pugni verso l'interno del proprio corpo e distendere completamente le braccia verso l'alto (evitare di alzare il più possibile i gomiti durante la fase di rotazione dei pugni). Questo esercizio è possibile eseguirlo alla massima velocità



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	riscaldamento	arm circles	0	2	150	1	0	0	0

Partire in piedi in posizione eretta e distendere le braccia esternamente. Mantenere le gambe aperte quanto le spalle e fare ruotare le braccia andando ad effettuare dei cerchietti da entrambi i sensi



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
8	riscaldamento	apertura cosce interno ed esterno	0	4	25	0	0	0	0

Da in piedi sollevare una gamba cercando di portare il ginocchio verso il proprio petto poi ruotare la gamba sollevata verso l'esterno o interno e farla tornare a terra nella posizione iniziale, poi ripetere l'esecuzione. Ripetere tutto l'esercizio invertendo le gambe



11/16 - kick :

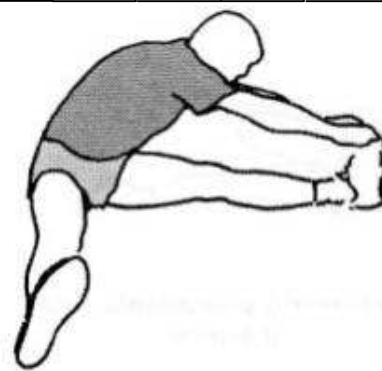
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	stretching	stretching bicipiti femorali 2	0	1	10	0	0	0	0

Sedersi a terra e divaricare le gambe il più possibile. Appoggiare le mani a terra in mezzo alle gambe. Abbassare la schiena e restare il più possibile vicino al suolo. Se si riesce è possibile cercare di piegare gli avambracci cercando di toccare il suolo coi gomiti. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	stretching	stretching bicipiti femorali laterale	0	2	10	0	0	0	0

Sedersi a terra e divaricare le gambe il più possibile. Cercare di afferrare con le mani una caviglia. Abbassare la schiena e restare il più possibile vicino al suolo. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
11	stretching	stretching femorali 2	0	1	10	0	0	0	0

Sedersi a terra e distendere entrambe le gambe poi abbassare la schiena e cercare di afferrare un punto più lontano possibile delle gambe tese. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
12	stretching	stretching bicipiti femorali	0	2	10	0	0	0	0

Sedersi a terra e distendere una gamba poi piegare l'altra gamba andando ad appoggiare il piede verso l'interno coscia della gamba distesa. Abbassare la schiena e cercare di afferrare un punto più lontano possibile della gamba tesa. Mantenere la posizione



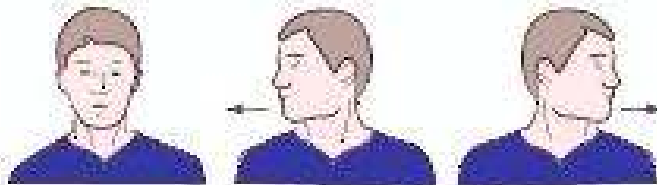
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
13	collo	spostamenti verticali	0	1	20	0	0	0	0

In piedi o seduti, tenere la colonna vertebrale dritta e rilassata. Inspirare ed espirare lentamente ed abbassare lentamente la testa in avanti fino ad appoggiare il mento sul petto, ma senza forzature. Sentire un leggero stiramento nel retro del collo. Inspirare ed espirare sempre lentamente. Sollevare dolcemente la testa ed abbassarla all'indietro in direzione delle scapole. Rilassarsi rimanendo in tale posizione e stendere il mento verso l'alto. Inspirare ed espirare. Risollevarla la testa lentamente. Ripetere l'esercizio completamente ricordando di eseguire i movimenti in maniera molto dolce e rilassata senza effettuare forzature (si consiglia di mantenere lo sguardo rivolto verso un punto fisso onde evitare capogiri)



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
14	collo	spostamenti laterali	0	1	20	0	0	0	0

In piedi o seduti, mantenere la colonna dritta e rilassata. Inspirare ed espirare lentamente. Con la testa ed il collo eretti piegare lentamente il capo verso destra portando l'orecchio verso la spalla e contare fino a cinque. Sollevare il capo lentamente e piegarlo verso sinistra portando l'orecchio verso la spalla, contare fino a cinque. Ripetere l'esercizio eseguendolo in maniera rilassata. Non forzare il movimento del capo verso la spalla. Piegare la testa fin dove vi porta il peso del capo (si consiglia di mantenere lo sguardo rivolto verso un punto fisso onde evitare capogiri)



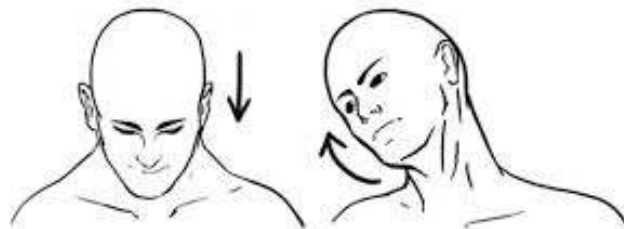
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
15	collo	tocco spalle	0	1	20	0	0	0	0

In piedi o seduti, mantenere la colonna vertebrale dritta e rilassata. Inspirare ed espirare lentamente. Con la testa ed il collo eretti girare lentamente il capo verso destra e mantenere la posizione per 5 secondi. Ora volgere la testa verso sinistra e mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere l'esercizio eseguendolo in maniera rilassata fino ad avvertire un leggero stiramento del collo ma senza forzare i movimenti (si consiglia di mantenere lo sguardo rivolto verso un punto fisso onde evitare capogiri)



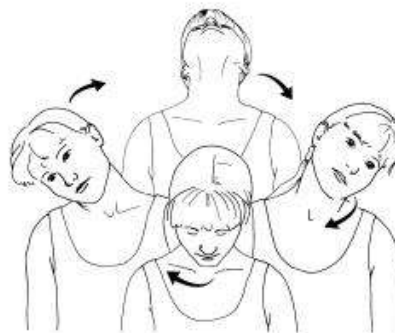
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
16	collo	semirotazione	0	2	20	0	0	0	0

In piedi o seduti, tenere la colonna vertebrale dritta e rilassata. Inspirare ed espirare lentamente ed abbassare lentamente la testa in avanti fino ad appoggiare il mento sul petto, ma senza forzature. Sentire un leggero stiramento nel retro del collo. Inspirare ed espirare sempre lentamente. Sollevare dolcemente la testa e ruotarla verso destra. Sollevare dolcemente la testa e ruotarla verso sinistra in modo da tornare nella posizione di partenza. Ripetere una decina di volte, poi eseguire lo stesso movimento andando però a fare una semirotazione verso il lato sinistro (si consiglia di mantenere lo sguardo rivolto verso un punto fisso onde evitare capogiri)



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
17	collo	rotazione completa	0	2	20	0	0	0	0

In piedi o seduti, tenere la colonna vertebrale dritta e rilassata. Inspirare ed espirare lentamente ed abbassare lentamente la testa in avanti fino ad appoggiare il mento sul petto, ma senza forzature. Sentire un leggero stiramento nel retro del collo. Inspirare ed espirare sempre lentamente. Sollevare dolcemente la testa e ruotarla verso destra. Sollevare dolcemente la testa ed abbassarla all'indietro in direzione delle scapole. Inspirare ed espirare sempre lentamente. Sollevare dolcemente la testa e ruotarla verso sinistra (si consiglia dopo un po' di giri di invertire il senso di marcia onde evitare capogiri)



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
18	piegamenti	normali	0	1	30	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
19	gambe	squat	0	1	50	0	0	0	0

Assumere una posizione eretta, portare i piedi alla stessa larghezza delle spalle e mantenere le punte dei piedi allineate alle spalle, poi mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia e abbassare le cosce fino a portarle parallele al pavimento. Raggiungere il punto più basso e risalire lentamente su con la schiena dritta e il bacino in posizione neutra. Durante l'esecuzione tenere le ginocchia leggermente piegate.

E' necessario inspirare e contrarre i glutei per scendere fino ad arrivare con i glutei paralleli al suolo. E' importante non spostare il peso in avanti per evitare di sovraccaricare le ginocchia, e non flettere troppo il busto in avanti. Per aiutarsi, può essere utile immaginare di doversi sedere su una sedia bassa e lontana



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
20	gambe	affondi frontali	0	1	50	0	0	0	0

Effettuare un passo avanti con il ginocchio che arriva perpendicolare alla caviglia, mentre il ginocchio posteriore sfiora il pavimento poi ritornare in posizione eretta e ripetere l'esercizio portando avanti l'altra gamba. Mantenere sempre una posizione eretta del busto durante l'esecuzione



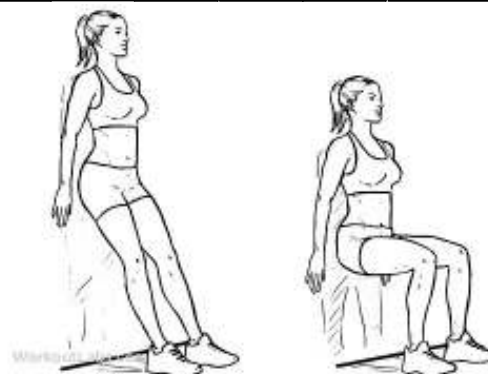
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
21	gambe	affondi laterali	0	1	50	0	0	0	0

Stare in piedi in posizione eretta con i piedi e le anche allineati e le mani sui fianchi poi fare un passo verso l'esterno a 180°, tirando indietro le anche e mantenendo la spina dorsale neutra. Mentre il petto si muove in avanti e le anche si spostano indietro, stendere le braccia per mantenere l'equilibrio. Bisogna fermarsi quando la coscia della gamba che si è spostata è parallela al pavimento. Il ginocchio opposto dovrebbe essere teso, le anche dietro al piede che si è spostato, il ginocchio allineato al piede senza superare la linea dell'alluce, le braccia parallele al pavimento. Spingendo con la gamba che si è spostata ritornare alla posizione iniziale. Ci si sposta lateralmente, con le braccia in avanti e le anche indietro, il tronco si abbassa, mentre le anche vanno indietro. Il piede di appoggio serve per mantenere l'equilibrio



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
22	gambe	wall sit	0	1	0	1	0	1	0

Assumere una posizione eretta, portare i piedi alla stessa larghezza delle spalle e mantenere le punte dei piedi allineate alle spalle, poi mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia e abbassare le cosce fino a portarle parallele al pavimento. Distendere le braccia esternamente e raggiungere il punto più basso e appoggiare la schiena al muro mantenendola dritta. Durante l'esecuzione tenere le ginocchia leggermente piegate



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
23	piegamenti	normali	0	1	40	0	0	0	0

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
24	gambe	squat	0	1	50	0	0	0	0

Assumere una posizione eretta, portare i piedi alla stessa larghezza delle spalle e mantenere le punte dei piedi allineate alle spalle, poi mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia e abbassare le cosce fino a portarle parallele al pavimento. Raggiungere il punto più basso e risalire lentamente su con la schiena dritta e il bacino in posizione neutra. Durante l'esecuzione tenere le ginocchia leggermente piegate.

E' necessario inspirare e contrarre i glutei per scendere fino ad arrivare con i glutei paralleli al suolo. E' importante non spostare il peso in avanti per evitare di sovraccaricare le ginocchia, e non flettere troppo il busto in avanti. Per aiutarsi, può essere utile immaginare di doversi sedere su una sedia bassa e lontana



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
25	gambe	affondi frontali	0	1	50	0	0	0	0

Effettuare un passo avanti con il ginocchio che arriva perpendicolare alla caviglia, mentre il ginocchio posteriore sfiora il pavimento poi ritornare in posizione eretta e ripetere l'esercizio portando avanti l'altra gamba. Mantenere sempre una posizione eretta del busto durante l'esecuzione



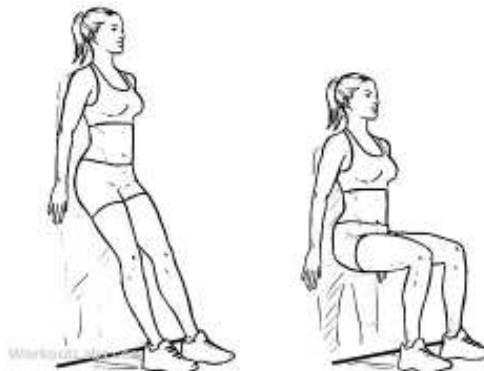
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
26	gambe	affondi laterali	0	1	50	0	0	0	0

Stare in piedi in posizione eretta con i piedi e le anche allineati e le mani sui fianchi poi fare un passo verso l'esterno a 180°, tirando indietro le anche e mantenendo la spina dorsale neutra. Mentre il petto si muove in avanti e le anche si spostano indietro, stendere le braccia per mantenere l'equilibrio. Bisogna fermarsi quando la coscia della gamba che si è spostata è parallela al pavimento. Il ginocchio opposto dovrebbe essere teso, le anche dietro al piede che si è spostato, il ginocchio allineato al piede senza superare la linea dell'alluce, le braccia parallele al pavimento. Spingendo con la gamba che si è spostata ritornare alla posizione iniziale. Ci si sposta lateralmente, con le braccia in avanti e le anche indietro, il tronco si abbassa, mentre le anche vanno indietro. Il piede di appoggio serve per mantenere l'equilibrio



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
27	gambe	wall sit	0	1	0	1	0	0	0

Assumere una posizione eretta, portare i piedi alla stessa larghezza delle spalle e mantenere le punte dei piedi allineate alle spalle, poi mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia e abbassare le cosce fino a portarle parallele al pavimento. Distendere le braccia esternamente e raggiungere il punto più basso e appoggiare la schiena al muro mantenendola dritta. Durante l'esecuzione tenere le ginocchia leggermente piegate



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
28	piegamenti	normali	0	1	30	0	0	1	0

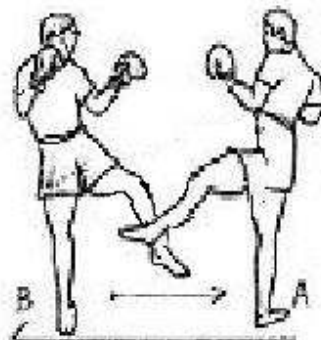
Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle ed estendere completamente le braccia. Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi. Spingere con le mani verso l'alto fino a tornare nella posizione iniziale



11/16 - kick :

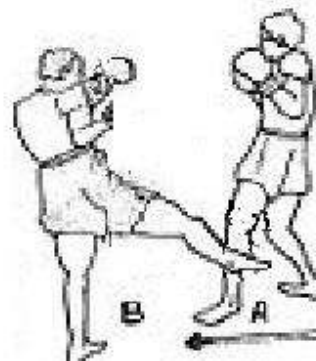
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
29	kick boxing	low kick polpaccio con gamba anteriore	0	3	0	2	0	0	0

Posizionarsi in guardia davanti al compagno. Tirare 1 low kick con gamba anteriore sul polpaccio del compagno poi ritrarre la gamba che ha calciato e portarla a terra



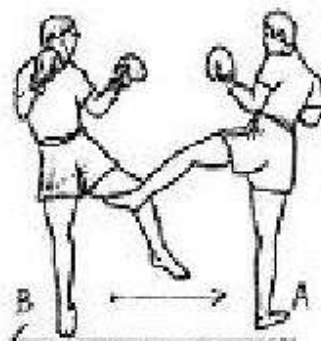
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
30	kick boxing	low kick polpaccio con gamba posteriore	0	3	0	2	0	0	0

Posizionarsi in guardia davanti al compagno. Tirare 1 low kick con gamba posteriore sul polpaccio del compagno poi ritrarre la gamba che ha calciato e portarla a terra



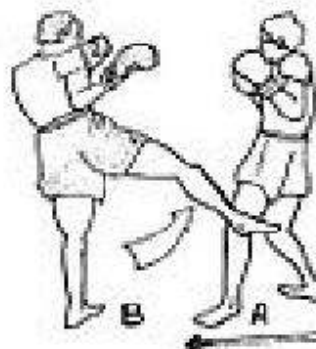
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
31	kick boxing	low kick coscia con gamba anteriore	0	3	0	2	0	0	0

Posizionarsi in guardia davanti al compagno. Tirare 1 low kick con gamba anteriore sulla coscia del compagno poi ritrarre la gamba che ha calciato e portarla a terra



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
32	kick boxing	low kick coscia con gamba posteriore	0	3	0	2	0	0	0

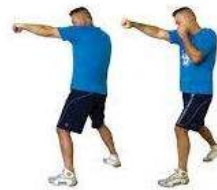
Posizionarsi in guardia davanti al compagno. Tirare 1 low kick con gamba posteriore sulla coscia del compagno poi ritrarre la gamba che ha calciato e portarla a terra



11/16 - kick :

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
33	kick boxing	jab + diretto + low kick	0	6	0	3	0	0	0

Mettersi in guardia uno di fronte all'altro. A tira una combinazione di jab diretti e conclude con un low kick o con la gamba anteriore o con la gamba posteriore



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
34	addominali	a scelta	0	1	0	20	0	0	0

Eseguire gli esercizi che si vuole



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
35	kick boxing	sparring completo	0	10	0	2	0	0	0

Effettuare degli scambi tecnici con un compagno eseguendo tecniche di difesa e attacchi coi calci e coi pugni

