PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER L'ARRAMPICATA

SEDUTA TIPO

a) Riscaldamento 15'
b) Esercizio specifico 1h
c) Addominali
d) Allungamento 30'

N.B. Allenarsi almeno due volte alla settimana per 1h30".

Groppo A - avambraccio

1. sospensione su lista a braccia tese:	35" - 20"	RECUPERO
	35" - 20"	
	35" - 2'	
		3 SERIE
2. sospensione a braccia tese su sbarra:	20" - 20"	RECUPERO
	20" - 20"	
	20" - 20"	
	20" - 20"	
	20" - 20"	
	20" - 20"	
	20" - 2'	
		3 SERIE
1. bicipiti e dorsali trazioni ladders su sbarra:	16 - 50" max	
	12 - 50" max	
	8 - 50" max	
	6 - 50" max	
	4 - 1 SERIE	
oppure:	10 - 50" max	
	8 - 50" max	
	6 - 50" max	
	4 - 50" max	
	2 - 1 SERIE	

Gruppo B - resistenza generica TABATA 30"-1' x 5

1. trazioni alla sbarra (con carico) 30"
2. bicipiti con manubri 30"
3. trazioni al travo (tacca piccola) e sospensione 30"

1.2.3. = 1... x 5 5 SERIE - 1' RECUPERO

Gruppo C - la forza

inserire un piramidale completo:

sospensioni e trazioni controllate (lente):	20"	sospensione
	20"	trazioni lente
	40"	recupero (ripetere 3 volte)
	2'	RECUPERO
		3 SERIE
bloccaggi su un braccio e sospensioni a due braccia	7"	sospensione
	7"	bloccaggio braccio sinistro
	7"	sospensione
	7"	bloccaggio braccio destro (alternare per 1'30")
	45"	RECUPERO
		3 SERIE

Gruppo D - lavoro isometrico di Forza/Resistenza

trazioni	5 -	7"	bloccare chiuso
		7"	bloccare a 90°
		7"	bloccare a 180°
		1'30"	RECUPERO
			3 SERIE
bloccaggio isometrico con carico bloccaggio		7"	chiuso
		7"	a 90°
		7"	a 180°
			RECUPERI TOTALI
			8 SERIE

Credo che nella seduta tipo bisogna prendere tutto un gruppo (*) e esercizio specifico per volta e allenarsi, non fare tutto il foglio dalla A alla Z.

01/05/2020