

STATIC FREQUENCY TRAINING – scheda con link

Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Trazioni</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
https://youtu.be/q4Kki-8xWCU				
<u>Leg curl reverse</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''
https://www.youtube.com/watch?v=Sn5xTCQQjlc&ab_channel=GluteLab				
<u>Squeeze press</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
<u>Belt squat</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 5 sets x 30''	4 sessioni da 5 sets x 30''
https://youtu.be/snuwqrKjU70				
<u>Alzate laterali</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 45''	2 sessioni da 5 sets x 45''	3 sessioni da 4 sets x 60''
https://youtu.be/cGhWpQAzXx0				
<u>polpacci</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 45''	2 sessioni da 5 sets x 45''	3 sessioni da 4 sets x 60''
<u>Curl</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
https://youtu.be/oGCHK-OB9QI				
<u>French press</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
https://youtu.be/3TBJ6MGtPBo				

STATIC FREQUENCY TRAINING – scheda con spiegazioni

Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<u>Trazioni</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
<i>Angolo avambraccio-braccio 90°, spalle lontano dalle orecchie, petto al soffitto.</i>				
<u>Leg curl reverse</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''
<i>Glutei strizzati, addome ritratto, discesa a portare il sedere verso il pavimento davanti a te.</i>				
<u>Squeeze press</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
<i>Spinte verso l'alto ed allo stesso tempo verso il centro come a voler far toccare le mani una contro l'altra.</i>				
<u>Belt squat</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 5 sets x 30''	4 sessioni da 5 sets x 30''
<i>Posizione al parallelo con piedi larghezza spalle e focus nel premere forte contro il pavimento come a volerlo sfondare.</i>				
<u>Alzate laterali</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 45''	2 sessioni da 5 sets x 45''	3 sessioni da 4 sets x 60''
<i>Seduto a terra, manubri di fianco a te, alzi di 1 cm .</i>				
<u>Standing Calf</u>	1 sessione x 5 sets x 30''	2 sessioni da 4 sets x 45''	2 sessioni da 5 sets x 45''	3 sessioni da 4 sets x 60''
<i>Pressione contro il pavimento come se volessi salire sulla punta delle dita.</i>				
<u>Curl</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
<i>Seduto a terra manubri di fianco a te, li sollevi ottenendo un angolo di 90° tra braccio ed avambraccio-</i>				
<u>French press</u>	1 sessione 5 sets x 30''	2 sessioni da 5 sets x 30''	3 sessioni da 4 sets x 30''	4 sessioni da 4 sets x 30''
<i>Coricato a terra , manubri dietro di te, angolo 90° avambraccio/braccio.</i>				

