

SCHEDA D'ALLENAMENTO

l'allenamento dei Marines



Esercizio	Descrizione	Tempo di lavoro	Tempo di recupero	Note
Warm Up	nuoto - corsa	10' - 15'		aumenta l'intensità con il passare del tempo/ allenamenti
Push Ups	Piegamenti sulle braccia	30"	16"	se è troppo intenso appoggia le ginocchia a terra, controlla di non inarcare la schiena
Crunch	addominali	30"	16"	sdraiato di pancia in su solleva le spalle e cerca di non appoggiare le scapole fino alla fine del tempo di lavoro
<u>Squat Thrust</u>	dalla posizione in piedi scende alla posizione di push up, eseguillo e ritorna in piedi	30"	16"	é un burpees ma senza il salto in alto
<u>Skyers</u>	esegui uno squat con salto	30"	16"	
Pausa		120"		
Squat Jump	Salti sul posto	45"	18"	Se è troppo intenso limita il salto, controlla di non inarcare la schiena
Sit Up	addominali	45"	18"	sdraiato di pancia in su solleva la schiena fino ad arrivare alla posizione da seduto, ripeti l'azione fino alla fine del tempo di lavoro
<u>Squat Thrust</u>	Dalla posizione in piedi scende alla posizione di push up, eseguillo e ritorna in piedi	45"	18"	é un Burpees ma senza il salto in alto (guarda il video)
<u>Skyers</u>	esegui uno squat con salto	45"	18"	Guarda il video
Pausa		120"		
Push Ups	Piegamenti sulle braccia	30"	16"	Se è troppo intenso appoggia le ginocchia a terra, controlla di non inarcare la schiena
Plank	addominali	30"	16"	Appoggiato sui gomiti e punta di piedi mantiene una posizione orizzontale fino alla fine del tempo di lavoro
<u>burpees</u>	Dalla posizione in piedi scende alla posizione di push up, eseguillo e ritorna in piedi eseguendo un salto	30"	16"	Guarda il video
<u>Skyers</u>	esegui uno squat con salto	30"	16"	Guarda il video
Cooldown	nuoto	5' - 10'		

