

# 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'        |                   |   |

