

## ALLENAMENTI CONSIGLIATI PER SUPERARE ESAME DI 2°- LIVELLO

Categoria fino 70 kg

### Allenamento 1

- 1.Slancio:8+8kg/15rep x 2 serie  
12+12kg/10-15rep x 2 serie  
16+16kg/5,10,15 rep  
12+12kg/30 rep
- 2.Squat ghirie sulle spalle: 16+16kg/20 rep x 3 serie
- 3.Esercizi sulla sbarra, parallele
- 4.Scioltezza

### Allenamento 2

- 1.Strappo: 12kg/10+10 x 2  
16kg/10+10 x 2  
20kg/10+10 x 2  
18kg/30+30
- 2.Stacco con ghirie(polsi arrivano fino ginocchio):24+24kg/15 x 3
- 3.Press seduto:12+12kg/10 x 3
- 4.Salti su rialzi:12kg/15-20 x 3
- 5.Scioltezza

### Allenamento 3

- 1.Slancio:8+8kg/15 x 2  
12+12kg/10-15 x 2  
16+16kg/5,10,20  
12+12kg/35
- 2.Mezzo squat ghirie sul petto:16+16kg/25 x 2
- 3.Esercizi sulla sbarra, parallele
- 4.Scioltezza

### Allenamento 4

- 1.Slancio:8+8kg/10 minuti(6-8 slanci al minuto)
- 2.Strappo:12kg/10+10 x 2  
16kg/10+10  
20kg/10+10, 25+25  
16kg/35+35
- 3.Salti su rialzi:12kg/15-20 x 3

### Allenamento 5

- 1.Slancio:8+8kg/15-20 x 2  
12+12kg/10-15 x 2  
16+16kg/5,10,20  
12+12kg/30
- 2.Squat ghirie sulle spalle:16+16kg/20 x 3
- 3.Esercizi sulla sbarra, parallele

## Allenamento 6

- 1.Strappo:12kg/15+15  
16kg/15+15 x 2  
20kg/15+15  
18kg/35+35
- 2.Mezzo strappo:24kg/10+10 x 3
- 3.Press seduto:12+12/10 x 3
- 4.Salti su rialzi:12/15-20 x 3
- 5.Scioltezza

## Allenamento 7

- 1.Slancio:8+8kg/15 x 2  
12+12kg/15 x 2  
16+16kg/5,10,25  
12+12kg/35
- 2.Mezzo squat ghirie sul petto:16+16kg/30 x 2
- 3.Esercizi sulla sbarra, parallele
- 4.Scioltezza

## Allenamento 8

- 1.Slancio:8+8kg/11-12 minuti(6-8 slanci al minuto)
- 2.Strappo:12kg/15+15 x 2  
16kg/10+10  
20kg/10+10,30+30  
12kg/40+40
- 3.Salti su rialzi:12kg/20 x 3
- 4.Scioltezza

Questo esempio per due settimane.

Continuare crescita di ripetizioni a fine di quarta settimana.

Quinta settimana allenamenti leggeri.

Dalla sesta, settima, ottava settimana aumentare gradatamente.

Nona settimana allenamenti leggeri e a fine della nona settimana TEST MASSIMALE.

Controllare la respirazione!!!

Essere rilassati nella posizione RACK!!!

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE SUGLI ALLENAMENTI CHIAMARE  
IL NUMERO: 3209465503**