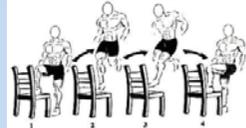
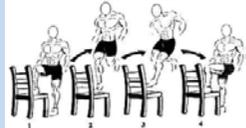
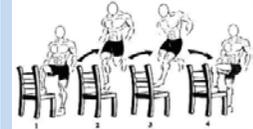
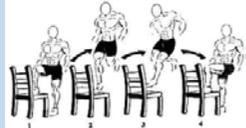
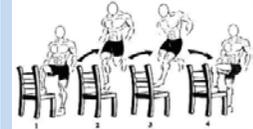


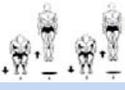
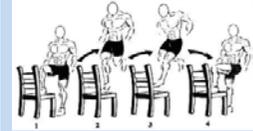
n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) (solo 2° giorno)
1	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	 <b>2x10</b>	 <b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	 <b>2 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 15 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
2	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x10</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>2 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 20 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
3	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x10</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>2 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 25 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
4	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x10</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>2 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 25 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>

n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) (solo 2° giorno)
5	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	 <b>2x10</b>	 <b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	 <b>2 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 25 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
6	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x15</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>3 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>2 serie da 30 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
7	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x15</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>3 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>3 serie da 25 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>
8	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>2x15</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>3 serie da 25 per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>3 serie da 25 secondi per gamba.</b> 1 minuto di pausa fra le serie.	<b>NO</b>

n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) <b>(solo 2° giorno)</b>
9	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	 <b>3x5</b>	 <b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>(1° e 3° giorno)</b> <b>4x10 secondi sprint</b> al 90%-95%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	 <b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>2x10</b> , alternando 2-3 minuti di pausa fra le ripetizioni.
10	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>3x5</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>(1° e 3° giorno)</b> <b>5x10 secondi sprint</b> al 90%-95%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>2x10</b> , alternando 2-3 minuti di pausa fra le ripetizioni.

n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) <b>(solo 2° giorno)</b>
11	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	 <b>3x5</b>	 <b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>(1° e 3° giorno)</b> <b>5x10 secondi sprint</b> al 90%-95%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	 <b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>2x15</b> , alternando 2-3 minuti di pausa fra le ripetizioni.
12	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	<b>3x5</b>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>(1° e 3° giorno)</b> <b>5x10 secondi sprint</b> al 90%-95%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	<b>3 serie</b> Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	<b>2 serie</b> Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>2x15</b> , alternando 2-3 minuti di pausa fra le ripetizioni.

n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) <b>(solo 2° giorno)</b>
13	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	3x5 	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie 	(1° e 3° giorno) 5x15 secondi sprint al 95%-100%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	3 serie Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	NO 	NO	NO
14	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	3x5	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	(1° e 3° giorno) 6x15 secondi sprint al 95%-100%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	3 serie Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	NO	NO	NO

n. settimana	RISCALDAMENTO	LEAP UPS (andare il + possibile in basso , usare effetto molla, massima altezza di salto!)	CALF RAISES ( da un rialzo a gamba singola)	SPRINTS 100%	PISTOL SQUAT (alzarsi e sedersi da una sedia/divano usando una gamba sola, con l'altra distesa in avanti e le mani sui fianchi)	FLESSIONI SULLE BRACCIA	STEP UPS (non esplosivi, svolti lentamente)	SEDUTE ISOMETRICHE AD UNA GAMBA (mantenere una posizione statica di squat contro un muro, usando una sola gamba)	PLYO LUNGES (un piede dietro su un rialzo – l'altro spinge in alto da una posizione di 90° -massima esplosività) <b>(solo 2° giorno)</b>
15	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	 3x5	 2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	(1° e 3° giorno) 7x15 secondi sprint al 95%-100%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	3 serie Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	 NO	NO	NO
16	10 minuti di corsa lenta + 2 sprints al 70% della durata di 25 secondi ciascuno, 1 minuto di riposo a corsa lenta.	3x5	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	(1° e 3° giorno) 7x15 secondi sprint al 95%-100%, 4 minuti di recupero fra le serie facendo corsa lenta.	3 serie Max numero di ripetizioni -1. 2-3 minuti di recupero. <u>SOLO 2° GIORNO</u>	2 serie Max numero di ripetiz. -1. 1 minuto di riposo fra le serie	NO	NO	NO