

ISTRUZIONI PER L'USO

Premessa: le schede di allenamento sono state estrapolate dalla pubblicazione dal titolo: "IL LIBRO DEL CROSS TRAINING. UN MANUALE PER L'ALLENAMENTO E L'HOME FITNESS, UN TESTO PER LA SCUOLA" di Piero Ambretti e Valter Durigon edito da Calzetti & Mariucci Editori (PG) previo autorizzazione degli stessi autori e per gentile concessione della casa editrice.

Per atleti di alto e medio livello 3 sessioni settimanali

- 1^a settimana: scheda "Moderate" 1a+1b (le due parti costituiscono un'unica scheda contrassegnata dal numero 39) con livello prestativo EXPERT
- Settimane successive: scheda "Vigorous" (37) effettuando una progressione del livello prestativo (da MASTER a EXPERT passando eventualmente per il livello PROFICIENT)

Per atleti di livello amatoriale

- 1^a settimana: scheda "Moderate" 1a+1b (le due parti costituiscono un'unica scheda contrassegnata dal numero 39) con livello prestativo compreso fra BEGINNER e PROFICIENT
- 2^a settimana: scheda "Moderate" 2 (47) con livello prestativo compreso fra MASTER ed EXPERT
- 3^a settimana: scheda "Moderate" 3a+3b (le due parti costituiscono un'unica scheda contrassegnata dal numero 55) con livello prestativo compreso fra MASTER ed EXPERT

Note:

- 1. Nella scheda 2 (47), se non si ha a disposizione una kettlebell per l'esercizio dello Swing, si può ricorrere a qualsiasi altra tipologia di peso (ad esempio: una tanica contenente dell'acqua).*
- 2. Nella scheda 3a+3b (55), oltre alla soluzione sopra suggerita per sostituire la kettlebell, in caso di non disponibilità di mini hurdle per l'esercizio Pliometric jump è possibile effettuare pari numero di balzi a piedi pari in avanzamento simulando comunque dei salti fra gli ostacoli.*

N.B. Iniziare ogni sessione di allenamento con la routine di esercizi illustrati nella scheda Warm up e terminare con la routine di esercizi della scheda Cool down.