



Programma per : Esordienti m. e f.

Autore : prof. F. Tacchino

PROGRAMMA ESORDIENTI

7 Days private Edit



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Week
1	2	3	4	5	6	7	Summary
<p>ATTIVITA' DI RUNNING</p> <p>Utilizzando gli spazi attorno a casa, in giardino, nel terraz...</p> <p>20 min</p> <hr/> <p>STRETCHING /ROLLER</p> <p>20 min</p>	<p>CIRCUITO RULLI FORZA</p> <p>45 min</p>	<p>CIRCUITO AEROBICO + CORPO LIBERO</p> <p>1 h, 0 min</p>	<p>CIRCUITO RULLI INTENSITA</p> <p>45 min</p>	<p>STRETCHING /ROLLER</p> <p>1 h, 0 min</p>	<p>CIRCUITO RULLI FORZA</p> <p>45 min</p> <hr/> <p>CIRCUITO RULLI INTENSITA</p> <p>45 min</p>	<p>ATTIVITA' DI RUNNING</p> <p>Utilizzando gli spazi attorno a casa, in giardino, nel terraz...</p> <p>20 min</p> <hr/> <p>CIRCUITO AEROBICO + CORPO LIBERO + CIRCUITO 45' INTENSITA RULLI</p>	<p>Time: 9 h 5 m</p>

1ENA

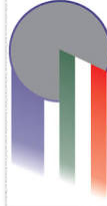
ISTRUTTORE TACCHINO

CIRCUITO ES/AL

PREPARAZIONE ATLETICA - AGONISTA

Sedute : 1

Scadenza : Domenica 5 Aprile 2020



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Durata : 2 settimane

Giorno 1



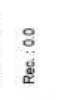
1 - Cardio
CYCLETTE

Rec. : 0,0
5'



2 - Addominali
CHIUSURE A LIBRO
GAMBE PIEGATE

Rec. : 0,0



3 - Addominali
CRUNCH CON
WALLBALL

Rec. : 0,0



4 - Addominali
PLANK

Rec. : 0,0



5 - Cardio
CYCLETTE

Rec. : 0,0
5'



6 - Quadricipiti
SQUAT FITBALL A
PARETE

Rec. : 0,0



7 - Quadricipiti
AFFONDI STATICI
MANUBRI

Rec. : 0,0



8 - Quadricipiti
STEP UP MANUBRI

Rec. : 0,0



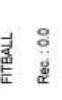
9 - Cardio
CYCLETTE

Rec. : 0,0
5'



10 - Polpacci
CALF 2 MANUBRI
CON RIALZO IN
PIEDI

Rec. : 0,0



11 - Femorali
LEG CURL SU
FITBALL

Rec. : 0,0



12 - Glutei
BRIDGE A TERRA

Rec. : 0,0



13 - Cardio
CYCLETTE

Rec. : 0,0
5'



14 - Glutei
SLANCI PRONDI IN
ALTO GAMBIA TESA

Rec. : 0,0



15 - Spalle
APERTURE
MANUBRI SEDUTO
STABILITY BALL

Rec. : 0,0












16 - Pettorali
DISTENSIONI A
TERRA GAMBE IN
APPOGGIO

Rec. : 0,0

NOTE

CIRCUITI DI 3 ESERCIZI CON 10 RIPETIZIONI PER 3 SERIE CAMBIANDO SEMPRE ESERCIZIO, TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO 5 RULLI

Giorno 2

<p>1 - Stretching ADDUZIONE FIANCHI SEDUTO PIEDI A CONTATTO Rec.: 0,0</p> 	<p>2 - Stretching ALLUNGAMENTO POLPACCI IN PIEDI IN APPOGGIO Rec.: 0,0</p> 
<p>3 - Stretching DISTENSIONE IN PREGHIERA Rec.: 0,0</p> 	<p>4 - Stretching FLESSIONE ANCA DA SEDUTI GANISE TESE Rec.: 0,0</p> 
<p>5 - Stretching FLESSIONE ANCA DA DISTESI GAMBIA PIEGATA Rec.: 0,0</p> 	<p>6 - Stretching POSIZIONE DEL GATTO Rec.: 0,0</p> 
<p>7 - Stretching FLESSIONE LATERALE SEDUTO UNA GAMBIA Rec.: 0,0</p> 	<p>8 - Stretching ROTAZIONE ANCA DISTESI Rec.: 0,0</p> 
<p>9 - Global PIRIFORMI CON FOAMROLLER Rec.: 0,0</p> 	<p>10 - Polpacci POLPACCI CON FOAMROLLER Rec.: 0,0</p>
<p>11 - Quadriceps QUADRICIPITI CON FOAMROLLER Rec.: 0,0</p>	
<p>Note Proposta di circuiti da svolgere a casa con un minimo di attrezzi.</p>	



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

by prof.F. Taccino@2020

BIKE TRAINING PROGRAM INTENSITA' ESORDIENTI 2020

Durata	Rpm	Lavori
2	100	Riscaldamento
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
4	100/80	20" max da seduto/40" recupero
2	100	Recupero
4	100/80	20" max da seduto/40" recupero
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
3	100	10" scatto/20" recupero
1	100	Recupero
3	100	10" scatto/20" recupero



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

by prof.F. Tacchino@2020

BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE MIX FORZA PER ESORDIENTI

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
2	75	Salita in piedi a indurire	
1	100	Recupero	
4	75	Salita in piedi a indurire	
2	100	Recupero	
4	MAX	Da seduto 52 x 18 a tutta 10" recupero 50"	
2	100	Recupero	
4	MAX	Da seduto 52 x 18 a tutta 10" recupero 50"	
1	100	Recupero	
2	100	52 x 20 tipo cronometro	
4	100	Recupero	