

## TABELLA ALLENAMENTI

### PROGRAMMA

Mese	Obiettivo	Metodo	
Ottobre	Aumentare la muscolatura	Trazioni e sospensioni	(6 serie da 10) + 2 min riposo - il tutto 3 volte con 10 min riposo
Novembre	Forza Pura	Superboulder	<b>max 6</b> movimenti al limite (ved. Tabella: 1A)
Dicembre	Resistenza + Richiami Forza Pura	Pannello	Esercizio 1C + ultima settimana di Superboulder
Gennaio	Resistenza + Richiami Forza Pura	Pannello	Esercizio 1B + ultima settimana di Superboulder
Febbraio	Resistenza allo Sforzo	Superboulder	<b>max 10</b> movimenti al limite (ved. Tabella: 1A)
Marzo	Resistenza allo Sforzo	Superboulder	<b>max 12</b> movimenti al limite (ved. Tabella: 1A) + sosp. alla morte
Aprile	Resistenza	Pannello	Esercizio 2 + ultima settimana di Superboulder
Maggio	Resistenza	Pannello	Esercizio 3 + ultima settimana di Superboulder
Giugno	Mantenimento	Pannello	Concatenare i circuiti dei mesi precedenti
Luglio	Mantenimento	Pannello	Concatenare i circuiti dei mesi precedenti
Agosto	Scarico Annuale		
Due sedute settimanali + due uscite in falesia.			

### ESERCIZI

N. MOV.	NUMERO CIRCUITI	RIPOSO TRA CIRCUITI	RIPOSO TRA SERIE	NUM. SERIE
<b>1) RESISTENZA BREVE</b>				
<b>1A) SUPERBOULDER (MAX 6 MOV. PER FORZA PURA)</b>				
6/8/10	6	40 SEC	10 MIN	3
<b>1B) LAVORO SULLA CAPACITA' DI RECUPERO</b>				
24 (CON RIPOSO SU 2 TACCHE)	3	4 MIN	10 MIN	3
<b>1C) RESISTENZA BREVE</b>				
15	4	4 MIN	10 MIN	3
<b>2) RESISTENZA MEDIA</b>				
20/25	3	7 MIN	15 MIN	3
<b>3) RESISTENZA LUNGA</b>				
30/40	3	9 MIN	15 MIN	3