



TABELLA 2	durata 2 mesi = circa 20 allenamenti	(2 volte a settimana)
GIORNO A	POWERLIFTING SQ	WOD Invictus
GIORNO B	POWERLIFTING DL	WOD CF
GIORNO C	POWERLIFTING BP	WOD CF

A

Squat bilanciare (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

70% 3 + 3

80% 2 + 2

90% 1 + 1

WOD " Emergency " 3 rounds

50 Kettlebell swing 40 Air Squat 30 Push Ups 20 Pull Ups 10 Burpees

B

Stacco da terra (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

70% 3 + 3

80% 2 + 2

90% 1

WOD " Angie " completare tutto l'esercizio prima di passare al successivo

100 Pull-ups

100 Push-ups

100 Sit-ups

100 Squats

C

Panca piana (pause da 3 min)

50% 8 reps

60% 5 + 5

70% 3 + 3

80% 2 + 2

90% 1

WOD " Annie " 50 40 30 20 10 (a tempo)

Double-unders + Sit-ups



TABELLA 2

durata 2 mesi = circa 20 allenamenti (2 volte a settimana)

GIORNO D

WOD CF

BODYBUILDING SQ

GIORNO E

WOD CF

BODYBUILDING DL

GIORNO F

WOD CF

BODYBUILDING BP

D

WOD "FRAN" 21 15 9 (a tempo)

Thruster + Pull ups

Squat bilanciere (pause da 2 min)

75% 4 X 10

E

WOD " JACKIE " (a tempo)

1000 metri vogatore

Thruster 20kg (50 reps)

Pull-ups (30 reps)

Stacco da terra (pause da 2 min)

75% 4 X 10

F

WOD " LYNNE " 5 ROUNDS x il massimo delle ripetizioni

Panca piana (peso corporeo) + Pull-Ups

Braccia (pause 1min)

BICIPITI panca Scott 3 x 10

TRICIPITI spinte alle parallele 3 x 10