

YOSEIKAN BUDO

Südtiroler Verband – Amateursportvereiri



Allenamento fisico

Routine 3

L'allenamento prevede che ogni esercizio venga fatto per 3 serie da 15 rip con 1 minuto di pausa.

Naturalmente ognuno si gestisce in base alle proprie competenze fisiche, quindi ogni serie puo' essere scalata con 10 o 8 ripetizioni.

Riscaldamento:

Per 30" con 10" di pausa

5 rep. - Jumping Jack con le braccia tese sopra la testa

Per 30" con 10" di pausa

5 rep. - Jumping Jack cambiando la direzione delle braccia (sopra testa e aperture frontali)

Lavoro fisico – tecnico:

3 serie da 15 ripetizioni - 1' pausa

Reverse Lounges (affondi indietro con tsuki alternando dx e sx)

3 serie da 15 ripetizioni - 1' pausa

Partenza in ginocchio, cado in avanti con il busto facendo tsuki a terra concludo con push up

Per 30" corsa veloce (Skip basso) sul posto facendo tsuki - 1' pausa

Per 2' lavoro tecnico con combinazione:

Avanzando tsuki, parata - tchoko tsuki, gyaku tsuki, scivata rientrare con gyaku tsuki, 2 volte dx e sx alternando

3 serie da 15 ripetizioni - 1' pausa

Sit ups con mawashi tsuki in forma alternata (1 rep tsuki dx, 1 rep tsuki sx)

3 serie da 15 ripetizioni - 1' pausa

Sit ups con mawashi tsuki in forma combinata (1 rep tsuki dx e sx)

Per 30" corsa veloce sul posto (Skip basso) facendo tsuki - 1' pausa

Per 2' lavoro tecnico con combinazione:

Avanzando tsuki, parata - tchoko tsuki, gyaku tsuki, scivata rientrare con gyaku tsuki, mae mawashi tsuki, 2 volte dx e sx alternando

3 serie da 15 ripetizioni - 1` pausa
Squat con age mawashi tsuki, alternando dx e sx

3 serie da 15 ripetizioni - 1` pausa
Jump Squat con age mawashi tsuki, alternando dx e sx

Per 30" corsa veloce sul posto (Skip basso) facendo tsuki - 1` pausa

Per 2` lavoro tecnico con combinazione:
Avanzando tsuki, parata - tchoko tsuki, gyaku tsuki, scivata rientrare con gyaku tsuki, mae mawashi tsuki, gyaku age mawashi tsuki, 2 volte dx e sx alternando

3 serie da 15 ripetizioni - 1` pausa
Plank con uraken alternando dx e sx

Per 30" corsa veloce sul posto (Skip basso) facendo tsuki - 1` pausa

Per 2` lavoro tecnico con combinazione:
Avanzando tsuki, parata - tchoko tsuki, gyaku tsuki, scivata rientrare con gyaku tsuki, mae mawashi tsuki, gyaku age mawashi tsuki, mae uraken, gyaku uraken, 2 volte dx e sx alternando

Per sciogliere shadow box libero con le cobinazione in tutte le direzioni, con tai sabaki, avanzando, arretrando, verso dx e sx

Buon allenamento