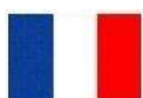




FITMIK



REGLAGE ET CONSEILS D'UTILISATION + PROGRAMMES



REGOLAZIONE E CONSIGLI D'USO + PROGRAMMI

COMMENT REGLER LA CORDE A SAUTER EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU.

Dans un premier temps, il faut choisir le câble que souhaitez utiliser, le noir ou le rouge (plus fin, donc plus rapide).

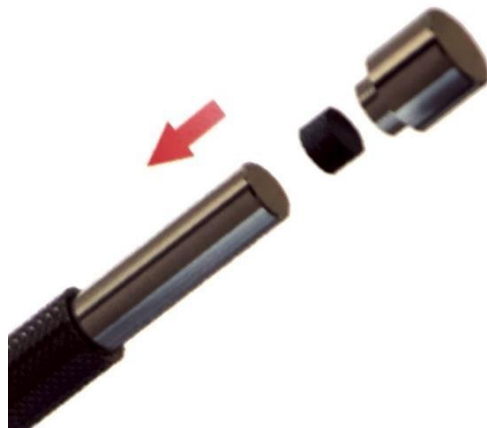
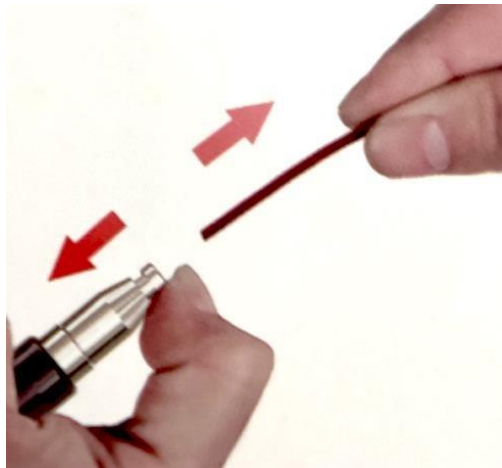
Le réglage est bien sûr le même pour les deux.

Contenu et Montage de la corde à sauter

Dévisser le fond de la poignée pour faciliter le réglage.

- 1- Placer l'une des extrémités du câble dans l'une des poignées, puis l'autre extrémité dans l'autre poignée.
- 2- Dévisser le fond pour régler la longueur de câble. (**Vous pourrez plus tard, rajouter le lesté pour alourdir les poignées si vous le souhaitez**)

Remarque : Les poignées sont autobloquantes, pas besoin de serrer quoi que ce soit !!



Réglage de la corde à sauter

Pour bien régler la corde à sauter, deux paramètres sont à prendre en compte : votre taille et votre niveau.

- 1- Pour bien la régler, mettez vos deux pieds au milieu de la corde.
- 2- Écarter légèrement vos pieds (environ 5cm). La longueur de la corde doit être égale des deux côtes.
- 3- Tendre la corde pour bien la régler :
 - **Débutant**, les extrémités de la corde doivent arriver au niveau des aisselles.
 - **Avancé et expert**, ajuster la longueur entre les aisselles et le nombril.
- 4- Une fois le réglage obtenu, couper l'excédent de câble en laissant une marge à l'intérieur des poignées.
- 5- Si vous souhaitez utiliser les lestes (**Avancé et expert**), mettez-les dans les poignées, sinon revisser les embouts des poignées.
- 6- La corde à sauter est maintenant prête à l'utilisation.



Utiliser un espace de pratique suffisant pour éviter les blessures.
Si vous avez des problèmes de dos ou d'articulation, demander l'avis à un médecin avant utilisation.

Pour les femmes, il est conseillé de porter un soutien-gorge de sport.

CONSEILS D'UTILISATION

Le modèle de corde à sauter dont vous êtes équipé, dispose de l'option de lestage des poignées afin de solliciter les muscles plus en profondeur. Les muscles sollicités sont principalement ceux du haut du corps, notamment des épaules, pectoraux, le dos ainsi que la ceinture abdominale.

Cette option est généralement utilisée par des personnes ayant déjà un bon niveau de pratique.

Quelques conseils pour débuter :

- Sautez toujours sur la pointe des pieds en ayant une bonne posture : **(la tête le cou et la colonne vertébrale doivent être alignés)**
- Soyez détendus et ne sautez pas trop haut, cela ne servira qu'à vous épuiser rapidement.
- Vos coudes sont fléchis et prêt du corps. Vos poignets sont éloignés du corps, à hauteur des hanches et légèrement en avant.
- Détendez les épaules et essayez de tourner que les poignent (et un peu les avant-bras) et non les bras.
- Pensez à bien respirer, ne faites pas « d'apnées » pendant que vous sautez.
- Pensez à avoir de quoi vous hydrater à portée de main.
- Allez à votre rythme et ne vous découragez pas trop vite, car il peut être difficile pour certaines personnes de coordonner les mouvements les premières fois.

Plus vous pratiquez, plus cela devient facile naturel

Prérequis :

Avant de commencer à utiliser la corde, assurez-vous de disposer d'un espace d'entraînement suffisant pour faire tourner la corde.

La corde doit être réglée par rapport à votre taille (VOIR le point 1.2. **Réglage de la corde à sauter**).

- La première étape lorsqu'on commence à faire de la corde à sauter, est de coordonner le mouvement de saut avec le passage de la corde sous les pieds, et ainsi trouver son rythme.
- Si vous êtes débutant, sans jamais avoir fait de corde à sauter, vous pouvez sauter sans la corde, afin de vous familiariser avec le mouvement et trouver le bon rythme.
- Une fois familiarisé avec le geste, prenez la corde dans une main et faites-la tourner à côté de vous pour coordonner vos pieds avec la corde.
- Lorsque vous aurez trouvé votre rythme ainsi que la bonne posture, vous pourrez commencer à évoluer avec les différentes techniques de sauts. **(2.1. Les différentes techniques de saut à la corde)** en commençant bien sûr par la plus facile 😊.



Avant tout, il faut savoir que faire de la corde à sauter est une activité intense qui fait rapidement monter le rythme cardiaque. Il faut donc avoir un minimum de condition physique.

Ne faites pas de corde à sauter sans l'accord préalable de votre médecin et arrêtez-vous immédiatement si vous sentez des douleurs ou un malaise.

Les différentes techniques de saut à la corde

Commençons par la base. Si vous débutez à la corde, il est conseillé de commencer à sauter à pieds joints, c'est-à-dire faire des sauts avec les deux pieds au même temps. Cela vous aidera à coordonner vos mouvements (poignets/sauts) et aussi à bien gérer votre respiration et votre effort. Cela deviendra naturel à force de pratique.

- **Le saut standard :**

Il consiste à sauter sur les deux pieds au même temps. Les pieds restent joints durant l'utilisation de la corde, en veillant à garder un bon gainage, idéale pour les débutants ou pour un échauffement.

D'autres techniques de saut plus avancées existent, mais comme dans tous les domaines, lorsqu'on commence quelques choses, il faut d'abord bien fonder les bases !

- **Le saut alterné:**

Il s'agit de sauter au ras du sol d'un pied à l'autre. Vous pouvez alterner d'un pied à l'autre, ou faire plusieurs sauts sur un pied avant de changer.

- **Le saut course à pied :**

Comme son nom l'indique il s'agit de sauter comme si vous courriez, et de changer de pieds à chaque tour de la corde.

- **Le double tour :**

Cet exercice consiste à effectuer deux rotation avec la corde pour un seul saut.

- **Le saut papillon :**

Il s'exécute en croisant les bras. Il demande un niveau élevé de pratique. Il demande de la vitesse et de l'habileté dans l'exécution de mouvements des bras.

Evidemment, ils en existent des dizaines d'autres, mais les celles listées ci-dessus sont largement suffisants pour commencer.



FITMIK



BODY TRAINING : PROGRAMMES CORDE A SAUTER

Dans ce Ebook vous trouverez des programmes d'entraînement de corde à sauter pour différents niveaux de pratique.

Si les exercices sont trop simples ou trop durs pour vous, n'hésitez pas à les adapter en fonction de vos capacités.

Avant de commencer les programmes, assurez-vous d'avoir une bonne paire de baskets pour bien amortir les chocs et éviter les blessures.

Régalez la corde a votre taille et pensez à vous hydrater (**referez-vous au ebook conseils de réglage pour commencer dans de bonnes conditions**)

1 PROGRAMME 1

Ce programme vous permettra de vous familiariser avec la corde et assimiler les techniques de base. (Sauts alterné pieds gauche puis pieds droit / saut à pieds joint)

Organiser votre emploi du temps, afin de trouver le temps nécessaire à votre entraînement.

Il est important d'organiser une routine afin de progresser dans le temps.

C'est un programme sur 4 jours et 3 jours de repos (le weekend).

SEMAINE 1							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	15s	15s	REPOS	15s	15s	REPOS	REPOS
Récupération	30s	30s		30s	30s		
Durée de l'exercice	5minutes	5minutes		5minutes	5minutes		

SEMAINE 2							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	20s	20s	REPOS	20s	20s	REPOS	REPOS
Récupération	20s	20s		20s	20s		
Durée de l'exercice	8-10minutes	8-10minutes		8-10minutes	8-10minutes		

SEMAINE 3							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	30s	30s	REPOS	30s	30s	REPOS	REPOS
Récupération	20s	20s		20s	20s		
Durée de l'exercice	13-15minutes	13-15minutes		13-15minutes	13-15minutes		

SEMAINE 4							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	30s	30s	REPOS	30s	30s	REPOS	REPOS
Récupération	15s	15s		15s	15s		
Durée de l'exercice	20 minutes	20 minutes		20 minutes	20 minutes		

2 PROGRAMME 2

Maintenant que vous avez acquis les bases, nous allons intensifier les exercices en augmentant notamment la durée de l'effort et de la séance et en réduisant les temps de récupération.

Bien sûr vous pouvez moduler ces temps à la hausse ou à la baisse en fonction de vos progrès.

C'est un programme sur 4 semaines avec 3 séances par semaine.

SEMAINE 1							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	30s	REPOS	40s	REPOS	40s	REPOS	REPOS
Récupération	10s		10s		10s		
Durée de l'exercice	25 minutes		25 minutes		25 minutes		

SEMAINE 2							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	50s	REPOS	50s	REPOS	60s	REPOS	REPOS
Récupération	10s		10s		10s		
Durée de l'exercice	25 minutes		25 minutes		25 minutes		

SEMAINE 3							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	60s	REPOS	60s	REPOS	60s	REPOS	REPOS
Récupération	10s		10s		10s		
Durée de l'exercice	30 minutes		30 minutes		30 minutes		

SEMAINE 4							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Effort	90s	REPOS	90s	REPOS	90s	REPOS	REPOS
Récupération	10s		10s		10s		
Durée de l'exercice	30 minutes		30 minutes		30 minutes		

3 CIRCUIT TRAINING AVEC LA CORDE A SAUTER

Ici, nous allons inclure des exercices de corde à sauter à une routine d'entraînement en circuit en variant les temps d'effort et de récupération.

SEMAINE 1						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 15reps ; 45s de récup Fentes(x4) : 15reps ; 45s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x3): 30s ;30s récup	Echauffement à la corde: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s de récupération Pompes(x4) : 8-10reps ; 30s de récup Abdos Crunch(x4) : 25reps ; 30s de récup Corde à sauter(x4): 30s ;30s récup	REPOS	Echauffement à la corde: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 30s de récup Corde à sauter(x4): max sauts ; 40s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s de récupération	Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 15reps ; 45s de récup Pompes(x4) : 8-10reps ; 30s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 50s ;20s récup	REPOS	REPOS

SEMAINE 2						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s de récup Fentes(x4) : 20reps ; 45s de récup Corde à sauter(x3): 30s ;20s récup	Echauffement à la corde: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s de récupération Abdos Crunch(x4) : 25reps ; 20s de récup Corde à sauter(x4): 30s ;20s récup	REPOS	Echauffement à la corde: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 20s de récup Corde à sauter(x4): max sauts ; 30s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s de récupération	Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s de récup Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s de récupération	REPOS	REPOS

TRAINING WITH JUMP ROPE

SEMAINE 3						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 12reps ; 45s de récup Fentes(x4) : 12reps ; 45s de récup Corde à sauter(x4): 10 sauts sur pied droit, 10 sauts sur pied gauche 20s récup	Echauffement à la corde: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération Abdos Crunch(x4) : 30reps ; 20s de récup Corde à sauter(x4): maximum de sauts pendant 30s ; 20s récup	REPOS	Echauffement à la corde: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 20s de récup Burpees(x4): 10 répétitions ; 45s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération	Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s de récup Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération	REPOS	REPOS

SEMAINE 4						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 12reps ; 45s de récup Fentes(x4) : 12reps ; 45s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 150 sauts sans interruptions ; 30s de récupération	Echauffement à la corde: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s de récup Abdos Crunch(x4) : 30reps ; 20s de récup Corde à sauter(x4): maximum de sauts pendant 30s ; 20s récup	REPOS	Echauffement à la corde: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 20s de récup Burpees(x4): 10 répétitions ; 45s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 20 sauts sur chaque pied ; 30s de récup.	Echauffement à la corde: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s de récup Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s de récup Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 100 sauts sans interruption ; 30s de récup.	REPOS	REPOS



FITMIK



REGOLAZIONE E CONSIGLI D'USO + PROGRAMMI

COME REGOLARE LA FUNE DI SALTO IN BASE AL TUO LIVELLO.

Per prima cosa devi scegliere il cavo che vuoi utilizzare, nero o rosso (più sottile, quindi più veloce).

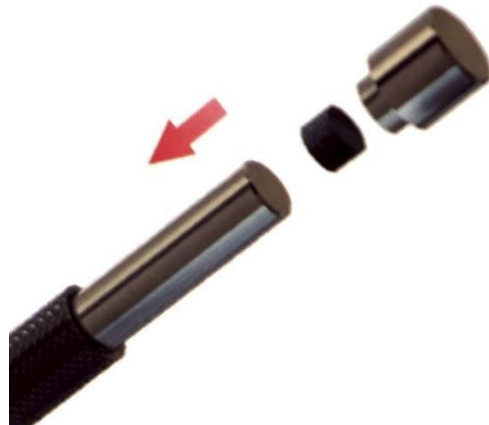
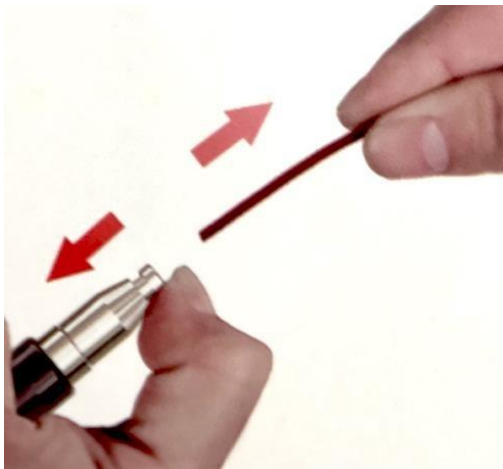
L'ambientazione è ovviamente la stessa per entrambi.

Contenuto e montaggio della corda per saltare

Svitare la parte inferiore della maniglia per facilitare la regolazione.

- 1- Posizionare un'estremità del cavo in una delle maniglie, quindi l'altra estremità nell'altra maniglia.
- 2- Svitare il fondo per regolare la lunghezza del cavo. **(È possibile aggiungere successivamente la zavorra per rendere le maniglie più pesanti se lo si desidera)**

Nota: le maniglie sono autobloccanti, non è necessario stringere nulla !!



Regolazione della corda per saltare

Per regolare correttamente la corda per saltare, devono essere presi in considerazione due parametri: la tua altezza e il tuo livello.

- 1- Per regolarlo correttamente, metti i tuoi due piedi al centro della corda.
- 2- Allarga leggermente i piedi (circa 5 cm). La lunghezza della corda dovrebbe essere uguale su entrambi i lati.
- 3- Stringere la corda per regolarla correttamente:
 - **Principiante**, le estremità della corda dovrebbero raggiungere il livello delle ascelle.
 - **Avanzato ed esperto**, regola la lunghezza tra le ascelle e l'ombelico.
- 4- Una volta ottenuta la regolazione, tagliare il cavo in eccesso lasciando un margine all'interno delle maniglie.
- 5- Se si desidera utilizzare i pesi (Advanced ed Expert), inserirli nelle maniglie, altrimenti riavvitare le estremità delle maniglie.
- 6- La corda per saltare è ora pronta per l'uso.



Utilizzare uno spazio sufficiente per la pratica per evitare lesioni.
In caso di problemi alla schiena o alle articolazioni, consultare un medico prima dell'uso.
Per le donne, si consiglia di indossare un reggiseno sportivo.

CONSIGLI D'USO

Il modello di corda per saltare di cui sei dotato ha la possibilità di appesantire le maniglie per impegnare più profondamente i muscoli. I muscoli utilizzati sono principalmente quelli della parte superiore del corpo, in particolare le spalle, i pettorali, la schiena e la cintura addominale.

Questa opzione è generalmente utilizzata da persone che hanno già un buon livello di pratica.

Alcuni suggerimenti per iniziare:

- Salta sempre in punta di piedi con una buona postura: (testa, collo e colonna vertebrale devono essere allineati)
- Sii rilassato e non saltare troppo in alto, servirà solo per sfinirti velocemente.
- I tuoi gomiti sono piegati e vicini al corpo. I polsi sono lontani dal corpo, all'altezza dei fianchi e leggermente in avanti.
- Rilassa le spalle e cerca di ruotare leggermente i polsi (e gli avambracci) e non le braccia.
- Ricordati di respirare bene, non fare "apnea" mentre salti.
- Assicurati di avere molta idratazione a portata di mano.
- Segui il tuo ritmo e non scoraggiarti troppo velocemente, poiché per alcune persone può essere difficile coordinare i movimenti le prime volte.

Più ti eserciti, più facile diventa naturale

Prerequisiti:

Prima di iniziare a usare la corda, assicurati di avere abbastanza spazio per esercitarti per far girare la corda.

La corda deve essere regolata in relazione alla vostra altezza (**VEDI punto 1.2.**

Regolazione della corda per saltare).

- Il primo passo quando si inizia a saltare la corda è coordinare il movimento di salto con il passaggio della corda sotto i piedi e trovare così il proprio ritmo.
- Se sei un principiante, e non hai mai usato una corda per saltare, puoi saltare senza la corda, in modo da familiarizzare con il movimento e trovare il giusto ritmo.
- Una volta acquisito familiarità con il gesto, prendi la corda in una mano e ruotala accanto a te per coordinare i tuoi piedi con la corda.
- Quando hai trovato il tuo ritmo e la giusta postura, puoi iniziare ad evolverti con le diverse tecniche di salto. (**2.1. Le diverse tecniche di corda per saltare**) iniziando ovviamente con il più facile.



Prima di tutto, dovresti sapere che saltare la corda è un'attività intensa che aumenta rapidamente la frequenza cardiaca. È quindi necessario avere un minimo di condizione fisica.

Non utilizzare una corda per saltare senza il permesso del medico e fermati immediatamente se avverti dolore o fastidio.

Le diverse tecniche di corda per saltare

Cominciamo con le basi. Se sei nuovo alla corda, è consigliabile iniziare a saltare con entrambi i piedi, cioè facendo salti con entrambi i piedi contemporaneamente. Questo ti aiuterà a coordinare i tuoi movimenti (polso / salti) e anche a gestire bene la respirazione e lo sforzo. Diventerà naturale con la pratica.

- **Il salto standard:**

Consiste nel saltare su entrambi i piedi contemporaneamente. I piedi stanno insieme durante l'utilizzo della corda, assicurandosi di mantenere una buona guaina, ideale per i principianti o per un riscaldamento.

Ci sono altre tecniche di salto più avanzate là fuori, ma come in tutte le aree, quando inizi alcune cose devi prima ottenere le basi!

- **Il salto alternativo:**

Si tratta di saltare a terra da un piede all'altro. Puoi alternare da un piede all'altro o fare diversi salti su un piede prima di cambiare.

- **Salto in corsa:**

Come suggerisce il nome, si tratta di saltare come se stessi correndo e di cambiare piede a ogni giro della corda.

- **Il doppio giro:**

Questo esercizio consiste nell'eseguire due rotazioni con la corda per un singolo salto.

- **La farfalla salta:**

Si fa incrociando le braccia. Richiede un alto livello di pratica. Richiede velocità e abilità nell'eseguire i movimenti delle braccia.

Ovviamente ce ne sono altre dozzine, ma quelle sopra elencate sono più che sufficienti per iniziare.



FITMIK



REGOLAZIONE E CONSIGLI D'USO + PROGRAMMI

In questo ebook troverai programmi di allenamento con la corda per saltare per diversi livelli di pratica.

Se gli esercizi sono troppo semplici o troppo difficili per te, sentiti libero di adattarli alle tue capacità.

Prima di iniziare i programmi, assicurati di avere un buon paio di scarpe da ginnastica per assorbire gli urti e prevenire lesioni.

Adatta la corda alla tua taglia e ricordati di idratarti **(fai riferimento all'ebook dei consigli di regolazione per iniziare in buone condizioni)**

1 PROGRAMMA 1

Questo programma ti permetterà di familiarizzare con la corda e assimilare le tecniche di base. (Salti alternati con il piede sinistro e poi con il piede destro / salto articolare)

Organizza il tuo programma, in modo da trovare il tempo necessario per il tuo allenamento.

È importante organizzare una routine per progredire nel tempo.

Questo è un programma di riposo (fine settimana) di 4 giorni e 3 giorni.

SETTIMANA 1							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sforzo	15s	15s	REPOS	15s	15s	REPOS	REPOS
Recupero	30s	30s		30s	30s		
Durata esercizio	5 minuti	5 minuti		5 minuti	5 minuti		

SETTIMANA 2							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	20s	20s	RIPOSO	20s	20s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	20s	20s		20s	20s		
Durata esercizio	8-10 minuti	8-10 minuti		8-10 minuti	8-10 minuti		

SETTIMANA 3							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	30s	30s	RIPOSO	30s	30s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	20s	20s		20s	20s		
Durata esercizio	13-15 minuti	13-15 minuti		13-15 minuti	13-15 minuti		

SETTIMANA 4							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	30s	30s	RIPOSO	30s	30s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	15s	15s		15s	15s		
Durata esercizio	20 minuti	20 minuti		20 minuti	20 minuti		

2 PROGRAMMA 2

Adesso che hai imparato le basi, intensificheremo gli esercizi, in particolare aumentando la durata dello sforzo e della seduta e riducendo i tempi di recupero.

Ovviamente puoi modulare questi tempi in su o in giù a seconda dei tuoi progressi.

È un programma di 4 settimane con 3 sessioni a settimana.

SETTIMANA 1							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	30s	RIPOSO	40s	RIPOSO	40s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	10s		10s		10s		
Durata esercizio	25 minuti		25 minuti		25 minuti		

SETTIMANA 2							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	50s	RIPOSO	50s	RIPOSO	60s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	10s		10s		10s		
Durata esercizio	25 minuti		25 minuti		25 minuti		

SETTIMANA 3							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	60s	RIPOSO	60s	RIPOSO	60s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	10s		10s		10s		
Durata esercizio	30 minuti		30 minuti		30 minuti		

SETTIMANA 4							
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sforzo	90s	RIPOSO	90s	RIPOSO	90s	RIPOSO	RIPOSO
Recupero	10s		10s		10s		
Durata esercizio	30 minuti		30 minuti		30 minuti		

3 CIRCUITO DI ALLENAMENTO CON CORDA PER SALTARE

Qui includeremo esercizi con la corda per saltare in una routine di allenamento a circuito variando lo sforzo ei tempi di recupero.

SETTIMANA 1						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 15reps ; 45s riposo Fentes(x4) : 15reps ; 45s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s riposo corda per saltare (x3): 30s ;30s riposo	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s riposo Pompes(x4) : 8-10reps ; 30s riposo Abdos Crunch(x4) : 25reps ; 30s riposo corda per saltare (x4): 30s ;30s riposo	RIPOSO	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min corda per saltare (x4): 30s ; 30s riposo Corde à sauter(x4): max sauts ; 40s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s riposo	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 15reps ; 45s riposo Pompes(x4) : 8-10reps ; 30s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 30s planche + 30s latéraux ; 10s riposo corda per saltare (x4): 50s ;20s riposo	RIPOSO	RIPOSO

SETTIMANA 2						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Riscaldamento muscolare: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s riposo Fentes(x4) : 20reps ; 45s riposo corda per saltare (x3): 30s ;20s r riposo	Riscaldamento muscolare : 5min Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s riposo Abdos Crunch(x4) : 25reps ; 20s riposo corda per saltare (x4): 30s ;20s riposo	RIPOSO	Riscaldamento muscolare: 5min corda per saltare (x4): 30s ; 20s riposo Corde à sauter(x4): max sauts ; 30s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s riposo	Riscaldamento muscolare: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s riposo Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 45s planche + 45s latéraux ; 10s riposo	RIPOSO	RIPOSO

SETTIMANA 3						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 12reps ; 45s riposo Fentes(x4) : 12reps ; 45s riposo Corde à sauter(x4): 10 sauts sur pied droit, 10 sauts sur pied gauche 20s récup	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération Abdos Crunch(x4) : 30reps ; 20s riposo Corde à sauter(x4): maximum de sauts pendant 30s ; 20s récup	REPOS	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 20s riposo Burpees(x4): 10 répétitions ; 45s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s riposo Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 15s de récupération	REPOS	REPOS

SETTIMANA 4						
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 12reps ; 45s riposo Fentes(x4) : 12reps ; 45s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 150 sauts sans interruptions ; 30s de récupération	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s riposo Abdos Crunch(x4) : 30reps ; 20s riposo Corde à sauter(x4): maximum de sauts pendant 30s ; 20s riposo	REPOS	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Corde à sauter(x4): 30s ; 20s riposo Burpees(x4): 10 répétitions ; 45s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 20 sauts sur chaque pied ; 30s riposo.	Riscaldamento muscolare conla corda per saltare: 5min Squat (x4) : 20reps ; 45s riposo Pompes(x4) : 10-12reps ; 30s riposo Gainage planche + latéral (x4) : 60s planche + 60s latéraux ; 10s de récupération Corde à sauter(x4): 100 sauts sans interruption ; 30s riposo.	REPOS	REPOS