

CALISTHENICS

Settembre/Ottobre 2023

Obiettivi del mese:

- Test di valutazione iniziale
- Inserimento in una programmazione specifica
- Sviluppo della tecnica degli esercizi di base
- Adattamento anatomico e aumento graduale del volume

SETTIMANA 1: TEST DI VALUTAZIONE

Test iniziali di valutazione basati sui principali esercizi di base del calisthenics

In base ai risultati, inserimento all'interno di un gruppo di lavoro diversificato in base a obiettivi e livelli specifici.

(Principianti; Intermedio;avanzato)

SETTIMANE SUCCESSIVE:

SETTEMBRE: adattamento anatomico

Focus su **VOLUME** e **TECNICA** di esecuzione

OTTOBRE: aumento dell'intensità

Focus sul mantenimento della tecnica di esecuzione ad intensità gradualmente crescenti