



TRAINING PLAN

MARZO 2018

GIULIO BELLINI (COACH SPARTAN SGX – ITALY)



GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5
<ul style="list-style-type: none"> • Corsa leggera in gruppo per 3 km • Al km 1/2/3: 5 burpees 30 sec plank • Defaticamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Plank/Shoulder taps + crunches + burpees (30 sec/cad) > 3 ripetizioni • Forearm plank + trice dips + pushups (30sec/cad) > 3 ripetizioni • 20 Bear crawl • 20 lunges • 20 squats • Defaticamento 	<ul style="list-style-type: none"> • 3Km di corsa • 10' AMRAP: 5 Burpees 30" plank 20 paces - Bear Crawl • Defaticamento 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sessione di Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min di esercizio a scelta (corsa/nuoto/walking/bicicletta/hiking)

<p style="text-align: center;">GIORNO 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ora di Functional training 	<p style="text-align: center;">GIORNO 7 RELAX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauna <p style="text-align: center;">O</p> <ul style="list-style-type: none"> • massaggio 	<p style="text-align: center;">GIORNO 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Walking lunges + Broad jump back to start + 20 glute bridges > 3 ripetizioni • 20 squats + 20 L/R legs step ups + 10 burpees > 3 ripetizioni • 20 bear crawls + 20 lateral bear crawls + 10 pushups > 3 ripetizioni • Defaticamento 	<p style="text-align: center;">GIORNO 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4km di corsa • Defaticamento 	<p style="text-align: center;">GIORNO 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wide grip pushups 30 sec + Pull ups 30 sec + Leg Lifts 30 sec + Forearm plank 30 sec > 3 ripetizioni • Narrow grip pushups 30 sec + Chin ups 30 sec + Crunches 30 sec + Flutter kicks 30 sec > 3 ripetizioni • Defaticamento
---	---	---	--	--

<p style="text-align: center;">GIORNO 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOGA > 1 ora 	<p style="text-align: center;">GIORNO 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min AMRAP: Walk or Sprint to top of Parking Garage or Stairs 30 sec plank 30 sec wall sit • Defaticamento 	<p style="text-align: center;">GIORNO 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 min di esercizio a scelta (corsa/nuoto/walking/bicicletta/hiking) 	<p style="text-align: center;">GIORNO 14 RELAX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauna <p style="text-align: center;">O</p> <ul style="list-style-type: none"> • massaggio 	<p style="text-align: center;">GIORNO 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunches 30 sec + Leg raises 30 sec + Bicycle crunches 30 sec > 3 ripetizioni • Side Plank Left 30 sec + Superman 30 sec + Side Plank Right 30 sec > 3 ripetizioni • Burpees 30 sec + Alternating Reverse Lunge 30 sec + High Knees 30 sec > 3 ripetizioni • Plank Challenge per 1 minuto • Defaticamento
---	---	--	--	--

GIORNO 16	GIORNO 17	GIORNO 18	GIORNO 19	GIORNO 20
<ul style="list-style-type: none"> • 5km di corsa a velocità moderata • Defaticamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione di Pilates o Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Plank/Shoulder taps 30 sec + Crunches 30 sec + Burpees 30 sec > 3 ripetizioni • Forearm plank 30 sec + Tricep dips on floor 30 sec + Pushups 30 sec > 3 ripetizioni • 20 Bear Crawl + 20 lunges (10 per gamba) + 20 squats > 3 ripetizioni • Defaticamento 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 min di esercizio a scelta (corsa/nuoto/walking/bicicletta/hiking) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione di kettlebell

GIORNO 21	GIORNO 22	GIORNO 23	GIORNO 24	GIORNO 25 RELAX
<ul style="list-style-type: none"> • 6km di trail running 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 burpees + 5 sit-ups + 5 push ups + 5 squats + 5 pull ups > 10 ripetizioni con un minuto di pausa tra una serie e l'altra 	<ul style="list-style-type: none"> • Jumping Jacks 20 sec / 10 sec riposo + High Knees 20 sec / 10 sec riposo + Floor Taps 20 sec / 10 sec riposo + Burpees 20 sec / 10 sec riposo > 2 ripetizioni • 3Km di corsa (300m veloce/300m moderati) • Gluteus Bridges 30 sec + Side lying clamshells con elastico 30 sec > 3 ripetizioni • Prone hip extensions 30 sec • Defaticamento 	<p>SPARTAN MAGGIORA!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sauna <p>O</p> <ul style="list-style-type: none"> • massaggio

<p>GIORNO 26</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento: 3km di corsa. • 10 min AMRAP: 5 Burpees 30 sec plank 20 paces - Bear Crawl 20 paces - Lateral Bear Crawl • Defaticamento 	<p>GIORNO 27</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rounds con 2 minuti di riposo tra un round e l'altro: - 30 sc TRX Pullup - 30 sc swing Kettlebell - 30 sc TRX PushUp - 30 sc swing Kettlebell - 30 sc TRX Chestfly - 30 sc swing Kettlebell - 30 sc TRX Bicep Curl - 30 sc swing Kettlebell • Defaticamento 	<p>GIORNO 28</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5km di corsa a velocità moderata • Defaticamento
<p>GIORNO 29</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lezione di Pilates 	<p>GIORNO 30</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min AMRAP: Walk or Sprint to top of Parking Garage or Stairs 30 sec plank 30 sec wall sit • Defaticamento 	<p>GIORNO 31</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento: 3km di corsa. • 10 min AMRAP: 5 Burpees 30 sec plank 20 paces - Bear Crawl 20 paces - Lateral Bear Crawl • Defaticamento