



TRAINING PLAN

APRILE 2019

GIULIANO LUCIDI (COACH SPARTAN SGX – ITALY)



GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5
<ul style="list-style-type: none"> • 10km scioltezza 	<p>2 round 50" di lavoro 10" rest 8 esercizi alternati sempre con rinforzo del Core -> plank</p> <ul style="list-style-type: none"> • air squat • push up • swing • burpees • Butterfly sit up • bear walking • front jump • jumping jack 	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa • 20' riscaldamento • 15 round • 1' veloce • 1' lento 	<p>5 round</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45" pull up isometrico • 15" rest <p>21 - 18 - 15 - 12 - 9 - 6 - 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Air squat • Burpees • Sit up 	<ul style="list-style-type: none"> • 5km • 10x200 • Recupero attivo 15 burpees

GIORNO 6	GIORNO 7	GIORNO 8	GIORNO 9	GIORNO 10
<ul style="list-style-type: none"> Rest day 	<ul style="list-style-type: none"> Corsa lungo 	Circuito 2 round 1'30" lavoro 30" rest <ul style="list-style-type: none"> cross lunge Russian sit up box jump side kick clean e press kb american swing squat isometrico pendulum trx 	<ul style="list-style-type: none"> 20' riscaldamento 6x500 Recupero attivo Con ostacolo 	Amrap 12' <ul style="list-style-type: none"> 100 single unders 20 air squat 10 pull up 5 handstand push up Amrap 12' <ul style="list-style-type: none"> 10 wall ball 10 burpees EMOM 12' <ul style="list-style-type: none"> 10 pull up 15 t2b

GIORNO 11	GIORNO 12	GIORNO 13	GIORNO 14	GIORNO 15
15' riscaldamento 3 round <ul style="list-style-type: none"> 4' lenti 5' medi 6' veloci 	<ul style="list-style-type: none"> REST DAY 	<ul style="list-style-type: none"> TRAIL 	15' riscaldamento <ul style="list-style-type: none"> 1km -> 10 push up + 10 pull up 2x500 -> Multirig 1km -> 30 burpees 800 Metri -> Multirig 200 Metri -> 10 squat jump 1 km -> Multirig + 10 pull up 1 km 	<ul style="list-style-type: none"> 10' Amrap Trasporto 500 metri 10' Amrap Multirig 10' Amrap 10' tirolese + Atlas

GIORNO 16	GIORNO 17	GIORNO 18	GIORNO 19	GIORNO 20
<ul style="list-style-type: none"> • 15' riscaldamento • 5x1000 recupero 500 metri 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 sit up • 40 pull up • 30 burpees • 20 squat jump • 10 american swing 	<ul style="list-style-type: none"> • 10km ritmo medio 	REST DAY	LUNGO STRADA

GIORNO 21	GIORNO 22	GIORNO 23	GIORNO 24	GIORNO 25
<p>400m Sprint Run 1' rest 200m Sprint Run 1' rest</p> <p><i>X5 Sprint</i> <i>X8 Super</i> <i>X10 Beast</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6km ritmo medio • 10x200 in scioltezza rest 30" 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità articolare 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 km • 10x100+100 di recupero 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità articolare e stretching

GIORNO 26	GIORNO 27	GIORNO 28
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="174 209 315 236">• Rest Day	SPARTAN ORTE	SPARTAN ORTE