

PROGRAMMA PER LE GAMBE										
ESERCIZIO	LIV.1	LIV.2	LIV.3	LIV.4	LIV.5	LIV.6	LIV.7	LIV.8	LIV.9	LIV.10
Step - up	10	15	20	25	30	35	40	45	50	> 50
Piegam. 1 gamba	5	6	8	9	10	11	12	14	15	> 15
Spinte caviglia	15	20	25	30	35	40	45	50	60	> 60
Affondi	6	8	9	10	11	12	14	15	20	> 20
Squat a vuoto	15	25	35	40	45	50	60	70	80	90 - 100

ORDINE E TIPO DI ESECUZIONE:

- Si consigliano da 1 a 3 serie al massimo. In questo caso il numero di ripetizioni e serie costituiscono il livello di difficoltà dell'esecuzione.
- I 10 livelli descritti nella tabella rappresentano una sorta di progressione per migliorare le gambe. I livelli da 1 a 5 sono rivolti ai più giovani, ai principianti e alle donne. Mentre dall' 1 al 10 per atleti di serie medio - elevate.
- E' interessante notare che questi stessi esercizi possono anche essere eseguiti nella forma più dinamica possibile: SALTANDO. Usate la stessa tabella per migliorare progressivamente la vostra resistenza al salto. Provare a variare il livello delle esercitazioni ogni mese.
- Partite eseguendo gli esercizi lentamente per migliorare la forza di base. Sviluppate il programma 3 volte a settimana.

di D. Ercolessi - Supervolley apr96