

## Air Alert III Workout Chart

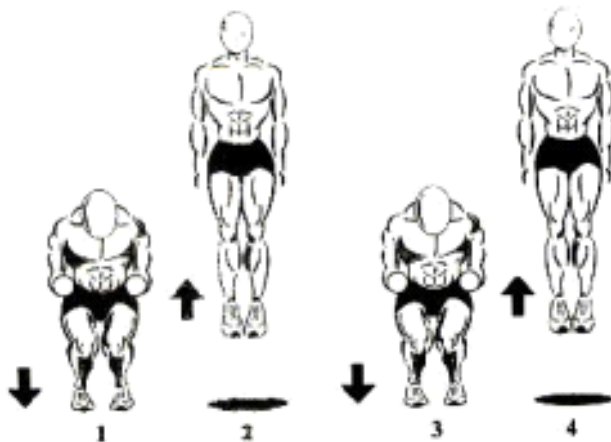
settimana	data	Leaps up		Calf raises		Step ups		Thrust ups		Burn outs		Squat hops	
		serie	ripetizioni	serie	ripetizioni	serie	ripetizioni	serie	ripetizioni	serie	ripetizioni	serie	ripetizioni
1		2	20	2	10	2	10	2	15	1	100	4	15
2		3	20	2	15	2	15	2	20	1	200	4	20
3		3	25	2	20	2	15	2	25	1	300	4	20
4		3	30	2	25	2	20	2	30	2	200	4	20
5		4	25	2	30	2	20	2	35	2	250	4	25
6		2	50	2	35	2	25	2	40	2	300	4	30
7		4	30	2	40	2	25	2	50	2	350	5	25
8		3	50	2	45	2	30	2	60	4	200	5	25
9		4	50	2	50	2	30	2	70	3	300	5	30
10		5	40	2	55	2	35	2	80	4	250	5	30
11		6	50	4	30	2	35	2	90	4	275	5	30
12		4	75	4	35	2	40	2	100	4	300	6	30
13		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO	
14		3	30	2	30	2	20	2	30	1	250	4	20
15		4	100	4	50	2	50	2	100	4	400	5	50

NELLE SETTIMANE DISPARI: LUN, MER, VEN

NELLE SETTIMANE PARI: MAR, GIO, SAB

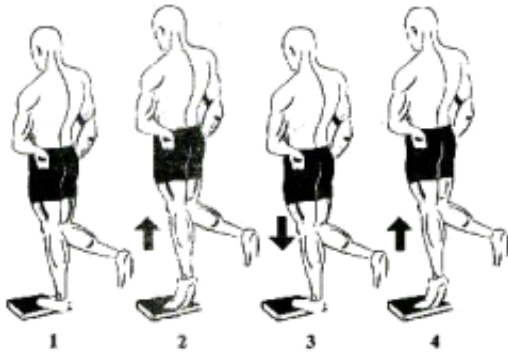
NELLA 15° SETTIMANA: LUN, MAR, GIO, VEN

### LEAP UPS without the rope



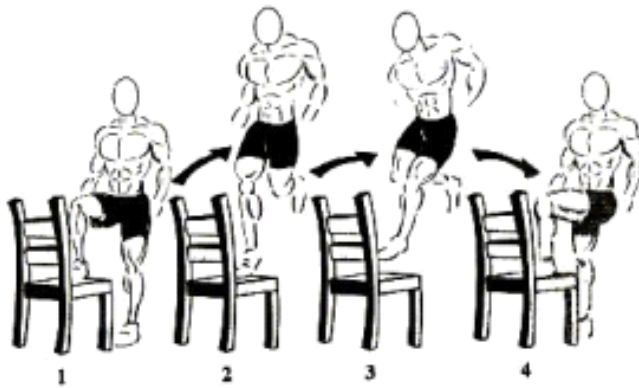
Stando diritto con la distanza fra i piedi uguale alla larghezza spalle e in una posizione di squat a 90° salta ad  $\frac{1}{4}$  del tuo potenziale e appena ritocchi terra salta più in alto che puoi. Quella è una ripetizione

## CALF RAISES



Stando su un gradino o su una scala, appoggia solo la parte anteriore del piede, lasciando la parte posteriore dei piedi nel vuoto...in modo che non tocchino nulla. Vai su velocemente, e poi torna giù lentamente, usando solo i polpacci. Occhio a non aiutarti troppo con le braccia, usale esclusivamente per appoggiarti e per non cadere. Procedere 5 ripetizioni per gamba alla volta

## STEP UPS

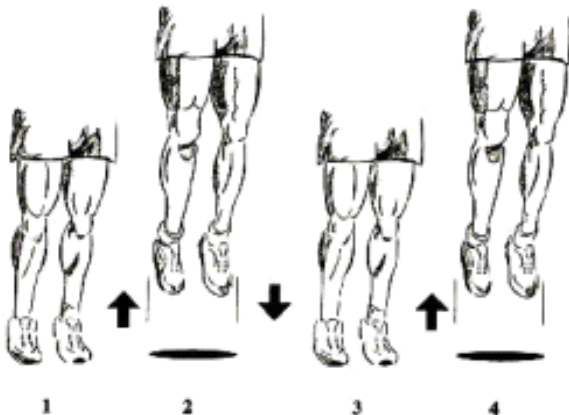


Appoggia un piede su una sedia, o comunque su un ripiano più alto, poi, una volta in quella posizione, stando ben dritti, usa la gamba sul ripiano per spingerti verso l'alto, saltando...e mentre sei in aria scambia i piedi (salti e mentre sei in aria scambi le gambe, mettendo l'altro piede sulla sedia o sul ripiano). Due salti (destra e sinistra) costituiscono una ripetizione

## STEP UPS LATERALI

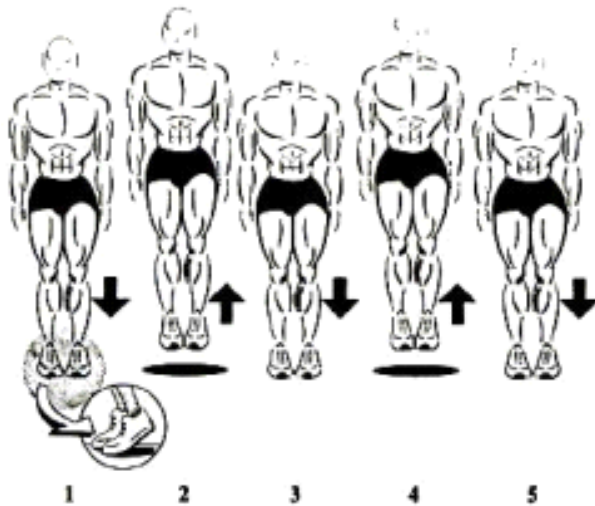
Alternare la gamba di salto sull'ostacolo (es. uno step) saltando lateralmente e alternano l'appoggio DX/SX

## THRUST UPS



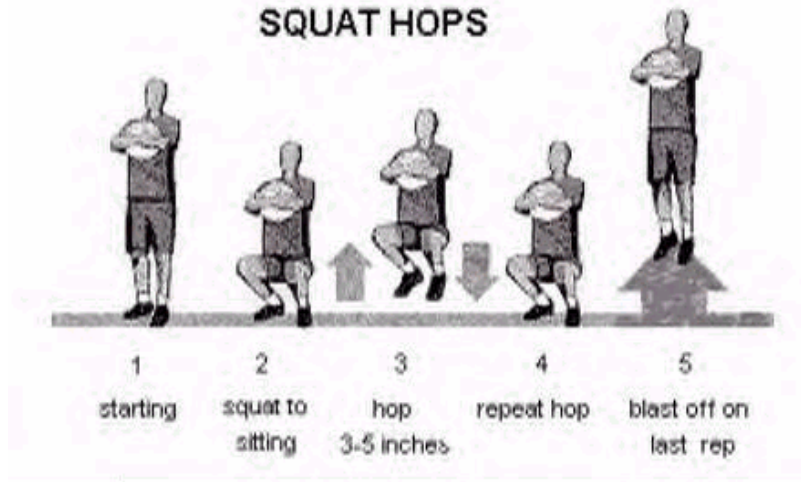
Stando dritto con la distanza fra i piedi uguale alla larghezza spalle, tieni rigide le ginocchia senza piegarle, e salta usando esclusivamente i polpacci e le caviglie...appena tocchi terra salta subito su nello stesso modo finché non completi le serie, ogni salto è una ripetizione. Puoi usare le braccia per equilibrarti se vuoi

## BURN OUTS



Tenendo le gambe ben tese senza piegarle, devi iniziare a saltellare sulla punta dei piedi, facendo leva più che puoi sulle cosce...cercando di rimanere sempre sulla punta dei piedi...puoi usare anche le braccia per aiutarti

## SQUAT HOPS



Fare gli squat hops è semplice, piegati giù fino a che non sei in una posizione “seduta”, con i quadricipiti a 90° rispetto alla vita, paralleli al suolo.....rimanendo leggermente sulla punta dei piedi. E' molto importante che la schiena venga mantenuta eretta, guardando frontalmente. Per bilanciarsi servirà un pallone, da basket o da pallavolo non fa differenza, da tenere saldo sul petto con entrambe le braccia (vedi figura).Per effettuare l'esercizio, rimanere nella posizione descritta sopra col pallone stretto sul petto e la testa eretta. salta non più di 10 cm dal suolo, mantenendo però le gambe nella stessa posizione e senza muoverle dall'essere a 90° rispetto al busto. Per fare ciò, aiutati con i polpacci e le caviglie. Ogni salto è una ripetizione. Lo Squat Hops Blast Off – all'ultima ripetizione di ogni set, devi saltare in aria con più forza possibile, ovviamente non si salterà molto, ma questo movimento alla fine di ogni set ha molto effetto. Il blast off è estremamente importante, e con buone probabilità il solo blast off può darti fino a 5 cm aggiuntivi in elevazione al termine dell'allenamento