



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI

Questa routine è stata sviluppata da un team di esperti specializzati in questo tipo di attrezzatura. Gli esercizi e le durate sono basati su studi pensati per una persona media. Se lo ritieni necessario, puoi ridurre o aumentare l'intensità e la durata degli esercizi per adattarli meglio al tuo stile.

Nei programmi di riabilitazione si consiglia di ridurre l'intensità degli esercizi in base alle proprie esigenze. Se ne hai bisogno, puoi contattarci tramite i nostri canali di assistenza e saremo felici di aiutarti a risolvere qualsiasi dubbio.

Ricorda che, se hai qualsiasi domanda sugli esercizi o sulla routine, puoi contattarci attraverso i nostri canali ufficiali.

Saremo felici di aiutarti!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 GIORNI !



SETTIMANA 1



OBIETTIVO PRINCIPALE

Introduzione al pack Hand Grip e allenamento di base



DURATA DI OGNI SESSIONE

8 - 10 minuti

GIORNO 1 ALLENAMENTO DELLA PRESA



ESERCIZIO



TEMPO



VELOCITÀ



RIPETIZIONI

Presca e apertura

30 Sec

Bassa

2 per braccio

Presca statica

30 Sec

Bassa

2 per braccio

GIORNO 2 ALLENAMENTO DI RESISTENZA



ESERCIZIO



TEMPO



VELOCITÀ



RIPETIZIONI

Presca ad alta pressione

30 Sec

Bassa

2 per braccio

Presca in apertura

30 Sec

Bassa

2 per braccio

GIORNO 3 ALLENAMENTO DI COORDINAZIONE



ESERCIZIO



TEMPO



VELOCITÀ



RIPETIZIONI

Pressione progressiva

30 Sec

Bassa

2 per braccio

Pressione sincronizzata

30 Sec

Bassa

2 per braccio

GIORNO 4 ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ



ESERCIZIO



TEMPO



VELOCITÀ



RIPETIZIONI

Estensione completa

30 Sec

Bassa

3 per braccio

Estensione statica

30 Sec

Bassa

3 per braccio



OBIETTIVO PRINCIPALE

Aumento dell'intensità e della durata degli esercizi



DURATA DI OGNI SESSIONE

10 - 15 minuti

GIORNO 1 ALLENAMENTO DELLA PRESA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Presca delle dita	45 seg	Media	2 per braccio
Presca statica	45 seg	Media	2 per braccio

GIORNO 2 ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Tenuta in chiusura	45 seg	Media	2 per braccio
Presca in apertura	45 seg	Media	2 per braccio

GIORNO 3 ALLENAMENTO DI COORDINAZIONE

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Pressione a ripetizione	45 seg	Media	2 per braccio
Pressione sincronizzata	45 seg	Media	2 per braccio

GIORNO 4 ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Estensione da chiusura	45 seg	Media	3 per braccio
Estensione statica	45 seg	Media	3 per braccio



OBIETTIVO PRINCIPALE

Maggiore aumento dell'intensità e della durata degli esercizi



DURATA DI OGNI SESSIONE

15 - 18 minuti

GIORNO 1 ALLENAMENTO DELLA PRESA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Presa e apertura	1 min 30 sec	Media	2 per braccio
Presa delle dita	1 min 30 sec	Media	2 per braccio

GIORNO 2 ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Presa ad alta pressione	1 min 30 sec	Media	3 per braccio
Tenuta in chiusura	1 min 30 sec	Media	3 per braccio

GIORNO 3 ALLENAMENTO DI COORDINAZIONE

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Pressione progressiva	1 min 30 sec	Media	2 per braccio
Pulsación por repetición	1 min 30 sec	Media	2 per braccio

GIORNO 4 ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Estensione completa	1 min 30 sec	Media	3 per braccio
Estensione da chiusura	1 min 30 sec	Media	3 per braccio



OBIETTIVO PRINCIPALE

Allenamento ad alta intensità



DURATA DI OGNI SESSIONE

15 - 18 minuti

GIORNO 1 ALLENAMENTO DELLA PRESA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Presa statica	2 min	Media	3 per braccio
Presa delle dita	2 min	Media	3 per braccio

GIORNO 2 ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Presa in apertura	2 min	Media	3 per braccio
Tenuta in chiusura	2 min	Media	3 per braccio

GIORNO 3 ALLENAMENTO DI COORDINAZIONE

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Pressione sincronizzata	2 min	Media	3 per braccio
Pressione a ripetizione	2 min	Media	3 per braccio

GIORNO 4 ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 ESERCIZIO	 TEMPO	 VELOCITÀ	 RIPETIZIONI
Estensione statica	2 min	Media	3 per braccio
Braccio esteso	2 min	Media	3 per braccio