

GIALLA

GIORNO 1

BRACCIA

DirettoSx\DirettoSx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
LowKickDx
MiddleKickDx
HighKickDx

COMBINAZIONI

FrontKickSx\LowKickDx

OTHERS

PosDiGuardia
SpostAvantiIndietro

SPARRING

1-DirettoSx
2-ParataDxDeviata\DirettoSx\DirettoDx\DirettoSx

1-PassoDx\GuardiaDx\LowKickSx
2-BlockSxTibiaIncrociato\DirettoDx\GancioSx

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

GIORNO 2

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\DirettoSx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
LowKickSx
MiddleKickSx
HighKickSx

COMBINAZIONI

PassoDx\GuardiaDx\LowKickSx

OTHERS

PosDiGuardia
SpostAvantiIndietro

SPARRING

1-LowKickDx
2-BlockSxTibia\LowKickDx

1-PassoDx\GuardiaDx\LowKickSx
2-BlockSxTibiaIncrociato\DirettoDx\GancioSx

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

GIORNO 3

BRACCIA

DirettoSx\MontanteDx\GancioSx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
LowKickDx
MiddleKickDx
HighKickDx

COMBINAZIONI

BlockSxTibia\LowKickDx

OTHERS

PosDiGuardia
SpostAvantiIndietro

SPARRING

1-FrontKickSx
2-ParatasxDeviataBassalE-LowKickDx

1-PassoDx\GuardiaDx\LowKickSx
2-BlockSxTibiaIncrociato\DirettoDx\GancioSx

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

ARANCIO

GIORNO 1

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\DirettoSx
DirettoDx\GancioSx\DirettoDx

GAMBE

AxeKickSxI
AxeKickDxE
LowKickSx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

DirettoSx\LowKickDx

OTHERS

SpostAvantiIndietro

SPARRING

1-DirettoSx
2-SchivataInterna\DirettoDx

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

GIORNO 2

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\DirettoSx
DirettoSx\DirettoDx\MontanteSX

GAMBE

AxeKickDxI
LowKickDx
HighKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

FrontKickSx\HighKickDx

OTHERS

SpostLateralIDxSx

SPARRING

1-DirettoSx
2BlockAvambraccioSx\DirettoDx\GancioSx

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

GIORNO 3

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\DirettoSx
DirettoSx\DirettoSx\DirettoDx\GancioSx\MontanteDx

GAMBE

AxeKickSxE
MiddleKickSx
FrontKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

MiddleKickSx\DirettoDx\GancioSx

OTHERS

SpostCircolariDxSx

SPARRING

1-HighKickSx
2-LowKickDx su gamba di appoggio

FLYNG

Free

WORK

1X2Boxe
1x2KickBoxingLight

VERDE

GIORNO 1

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\GancioSx
DirettoSx\DirettoDx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
SpazzataDx
SpazzataSx
SideKickDx
HighKickSx

COMBINAZIONI

Jab\DirettoDx\GancioSx\MiddleKickDx\HighKickSx
Jab\GancioDx\PassoDx\MiddleKickSx

OTHERS

SpostObliquoSxDx

SPARRING

1-MiddleKickSx
2-ScivolataCortaIndietro\ParataMediaInternaSx

1-SideKickSx
2-ParataBloccata(PalmoDx)\LowKickDx

FLYNG

Free
JumpingFrontKickSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 2

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\GancioSx
DirettoSx\GancioDx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
SpazzataDx
SpazzataSx
BackSideKickDx
MiddleKickSx

COMBINAZIONI

Jab\DirettoDx\GancioSx\MiddleKickDx\HighKickSx
Jab\DirettoDx\JumpingFrontKickSx\HighKickDx

OTHERS

SpostLateraliSxDx

SPARRING

1-MiddleKickSx
2-ScivolataCortaIndietro\ParataMediaInternaSx

1-SideKickSx
2-ParataBloccata(PalmoDx)\LowKickDx

FLYNG

Free
JumpingFrontKickSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 3

BRACCIA

DirettoSx\DirettoDx\GancioSx
DirettoSx\DirettoDx\MontanteSx

GAMBE

LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
SpazzataDx
SpazzataSx
MiddleKickDx
HighKickDx

COMBINAZIONI

Jab\DirettoDx\GancioSx\MiddleKickDx\HighKickSx
Jab\DirettoDx\MontanteSx\HighKickDx

OTHERS

SpostCircolariSxDx

SPARRING

1-MiddleKickSx
2-ScivolataCortaIndietro\ParataMediaInternaSx

1-SideKickSx
2-ParataBloccata(PalmoDx)\LowKickDx

FLYNG

Free
JumpingFrontKickSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 1

BRACCIA

DirettoSx\GancioDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GAMBE

HookKickDx
BackHookKickSx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

DirettoSx\GancioDx\LowKickSxAscend\HighKickDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx\BackSideKickDx

OTHERS

UscitaPernoInCorpoACorpo

SPARRING

1-BackSideKickDx
2-SpostamentoLateraleSx\LowKickDx

FLYNG

FlyngSideKickDxSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 2

BRACCIA

DirettoSx\GancioDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GAMBE

HookKickSx
BackSideKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

DirettoSx\SideKickDx\HighKickSx
DirettoSx\HookKickSx

OTHERS

UscitaPernoInCorpoACorpo

SPARRING

1-DirettoSx
2-Schivata+SpostamentoLateraleDx\DirettoDx\GancioSx

FLYNG

FlyngSideKickDxSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 3

BRACCIA

DirettoSx\GancioDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GAMBE

BackHookKickDx
BackSideKickSx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

SideKickSx\DirettoDx\GancioSx\MiddleKickDx
DirettoSx\SideKickDx

OTHERS

UscitaPernoInCorpoACorpo

SPARRING

1-DirettoDx
2-GancioSxInRotazione\LowKickDx

FLYNG

FlyngSideKickDxSx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight

GIORNO 1

BRACCIA

DirettoDx\GancioSx\MontanteDx
DirettoSx\DirettoDx

GAMBE

SideKickSx
BackSideKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

SideKickSx\BackSideKickDx

DirettoSx\DirettoDx\PassoDx\HighKickSx\DirettoDx\
\GancioSx\MontanteDx
DirettoSx\LowKickSxAsc\BackHookKickDx

OTHERS

SchivateSuDiretti

SPARRING

1-MiddleKickDx

2-BlockTibia\MiddleKickDx\MiddleKickSx

FLYNG

JumpingBackSideKickDx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight
1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia
1x2SoloCorpoACorpoDiPugno

GIORNO 2

BRACCIA

DirettoSx\GancioDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GAMBE

FrontKickSx
BackHookKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

FrontKickSx\BackHookKickDx

DirettoSx\DirettoDxCorpo\GancioSx\BackSideKickDx

OTHERS

SchivateSuGanci

SPARRING

1-DirettoSx\HookKickSx\BackSideKickDx

2-ParateDiBraccia\SpazzataDx

FLYNG

JumpingBackSideKickDx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight
1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia
1x2SoloCorpoACorpoDiPugno

GIORNO 3

BRACCIA

DirettoSx\GancioDx
DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GAMBE

HookKickSx
MiddleKickDx
LowKickSxSuSpostLateraleDx
LowKickDxSuSpostLateraleSx
AxeKickSx

COMBINAZIONI

HookKickSx\MiddleKickDx\JumpingBackSideKickDx

AxeKickSx\DirettoDx\GancioSx\MontanteDx\
\LowKickSxAsc

OTHERS

SchivateSuMontanti

SPARRING

1-DirettoSx\JumpingHighKickDx\DirettoSx\
\DirettoDx\LowKickSx

2-ArretramentoConProtezione\BlockTibia\LowKick

1-MiddleKickDx

2-DirettoDxSuPassoInAvanti\MontanteSx\GancioSx\
\SideKickSx

FLYNG

JumpingBackSideKickDx

WORK

1x2Boxe
1x2KickLight
1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia
1x2SoloCorpoACorpoDiPugno

GIORNO 1**BRACCIA**

DirettoSx\DirettoDx

MontanteDx\GancioSx\DirettoDx

GAMBE

BackHookKickDx

BackAxeKickDx

HighKickDx

LowKickSxSuSpostLateraleDx

LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

BackHookKickDx\HighKickSx

HighKickDx\ButterflyKickDx

SweepHighSx\DirettoDx\GancioSx\LowKickDx\

\GancioSx\GancioDx\GancioSx

OTHERS

SchivateSuDiretti(ColBustoedInUscita)

SPARRING

1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia

1x2SoloCorpoACorpoDiPugno+LowKicks

1x2A-IniziativaPugniVsB-Schivate

FLYNG

JumpingSpinningDx(Trottola)

WORK

1x2Boxe

2x2KickLight

2x2TecnicheAiPao

GIORNO 2**BRACCIA**

DirettoSx\DirettoSx

DirettoDx\GancioSx

GAMBE

HighKickSx

FrontKickSx

ButterflyKickDx

LowKickSxSuSpostLateraleDx

LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

SideKickSx\JumpingBackAxeKickDx

DirettoSx\DirettoDx\PassoDx\ButterflyKickDx

MontanteDx\GancioSx\DirettoDx\AxeKickSx\LowKickDx

OTHERS

SchivateSuGanci(ColBustoedInUscita)

SPARRING

1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia

1x2SoloCorpoACorpoDiPugno+LowKicks

1x2A-IniziativaPugniVsB-Schivate

FLYNG

ButterflyKickDx

WORK

1x2Boxe

2x2KickLight

2x2TecnicheAiPao

GIORNO 3**BRACCIA**

DirettoSx\DirettoDx\GancioSx

GancioSx\GancioDx\GancioSx

GAMBE

SideKickSx

SpinningDx(Trottola)

AxeKickSx

LowKickSxSuSpostLateraleDx

LowKickDxSuSpostLateraleSx

COMBINAZIONI

FrontKickSx\JumpingSpinningDx

DirettoSx\DirettoSx\JumpingSpinningDx\DirettoSx\

\DirettoDx\GancioSx

OTHERS

SchivateSuMontanti(ColBustoedInUscita)

SPARRING

1x2A-IniziativaGambeVsB-ParaContrBraccia

1x2SoloCorpoACorpoDiPugno+LowKicks

1x2A-IniziativaPugniVsB-Schivate

FLYNG

JumpingBackAxeKickDx

WORK

1x2Boxe

2x2KickLight

2x2TecnicheAiPao

CalcioCircolareDallEsterno

1	CircolareE	DxVisoSaltatoCorto	
2	CircolareE	DxVisoSaltatoLungo	
3	CircolareE	DxCorpoSaltatoCorto	
4	CircolareE	DxCorpoSaltatoLungo	
5	CircolareE	SxVisoSaltatoCorto	
6	CircolareE	SxVisoSaltatoLungo	
7	CircolareE	SxCorpoSaltatoCorto	
8	CircolareE	SxCorpoSaltatoLungo	
9	CircolareE	SxVisoSaltatoCorto360°ConSlancio	[CircolareInDxTibia360°]
10	CircolareE	SxAsciaSaltato360°ConSlancio	[CircolareInDxTibia360°]
11	CircolareE	SxVisoSaltatoLungo360°ConSlancio	[CircolareInDxTibia360°]
12	CircolareE	SxCorpoSaltatoCorto360°ConSlancio	[CircolareInDxTibia360°]
13	CircolareE	SxCorpoSaltatoLungo360°ConSlancio	[CircolareInDxTibia360°]
14	CircolareE	SxVisoSaltatoLungo360°ConSlancio	[GinocchioFrontalel360°]
15	CircolareE	SxCorpoSaltatoLungo360°ConSlancio	[GinocchioFrontalel360°]
16	CircolareE	SxVisoSaltatoLungo360°ConSlancio	[FrontalelDxCorpo360°]
17	CircolareE	DxVisoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInSxTibia]
18	CircolareE	DxCorpoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInSxTibia]
19	CircolareE	DxVisoSaltatoLungoConSlancio	[CircolareInSxTibia]
20	CircolareE	DxCorpoSaltatoLungoConSlancio	[CircolareInSxTibia]
21	CircolareE	DxAsciaSaltatoConSlancio	[CircolareInSxTibia]
22	CircolareE	DxVisoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInSxViso]
23	CircolareE	DxAsciaSaltatoConSlancio	[CircolareInSxViso]
24	CircolareE	SxVisoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInDxTibia]
25	CircolareE	SxCorpoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInDxTibia]
26	CircolareE	SxVisoSaltatoLungoConSlancio	[CircolareInDxTibia]
27	CircolareE	SxCorpoSaltatoLungoConSlancio	[CircolareInDxTibia]
28	CircolareE	SxAsciaSaltatoConSlancio	[CircolareInDxTibia]
29	CircolareE	SxVisoSaltatoCortoConSlancio	[CircolareInDxViso]
30	CircolareE	SxAsciaSaltatoConSlancio	[CircolareInDxViso]
31	CircolareE	SxVisoSaltatoLungoConSlancio	[GinocchioFrontaleInDx]
32	CircolareE	SxCorpoSaltatoLungoConSlancio	[GinocchioFrontaleInDx]
33	CircolareE	SxVisoSaltatoLungoConSlancio	[FrontaleInDxCorpo]
34	CircolareE	SxAsciaSaltatoConSlancio	[GinocchioFrontaleDx]
35	CircolareE	DxAsciaSaltatoConSlancio	[GinocchioFrontaleSx]

MstrTrnng

GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6
BRACCIA	BRACCIA	BRACCIA	BRACCIA	BRACCIA	BRACCIA
BackFistDx	BackFistDx	BackFistDx	BackFistDx	BackFistDx	BackFistDx
[CurrProg]	[CurrProg]	[CurrProg]	[CurrProg]	[CurrProg]	[CurrProg]
GAMBE	GAMBE	GAMBE	GAMBE	GAMBE	GAMBE
1 LowKickSxSuSpostLateraleDx	LowKickSxSuSpostLateraleDx	LowKickSxSuSpostLateraleDx	LowKickSxSuSpostLateraleDx	LowKickSxSuSpostLateraleDx	LowKickSxSuSpostLateraleDx
2 LowKickDxSuSpostLateraleSx	LowKickDxSuSpostLateraleSx	LowKickDxSuSpostLateraleSx	LowKickDxSuSpostLateraleSx	LowKickDxSuSpostLateraleSx	LowKickDxSuSpostLateraleSx
3 SpazzataDx	SpazzataDx	SpazzataDx	SpazzataDx	SpazzataDx	SpazzataDx
4 SpazzataSx	SpazzataSx	SpazzataSx	SpazzataSx	SpazzataSx	SpazzataSx
5 FrontaleDxCoscia	CircolareDxSxCoscia	LateraleDxCoscia360°	CircolareDxCoscia360°(Collo)	CircolareEDxVisoCorto	UncinoDxCoscia360°
6 FrontaleDxCorpo	CircolareDxSxCorpo	LateraleDxCorpo360°	CircolareDxCorpo360°(Collo)	CircolareEDxCorpoCorto	UncinoDxCorpo360°
7 FrontaleDxViso	CircolareDxSxViso	LateraleDxViso360°	CircolareDxViso360°(Collo)	CircolareEDxCosciaCorto	UncinoDxViso360°
8 FrontaleSxCosciaSuScivolataLunga	CircolareSxCosciaSuScivolataLunga	LateraleSxCosciaSuScivolataLunga	CircolareDxViso360°	CircolareEDxAscia	UncinoSxCorpoSuScivolataLunga
9 FrontaleSxCorpoSuScivolataLunga	CircolareSxCorpoSuScivolataLunga	LateraleSxCorpoSuScivolataLunga	CircolareDxAscia360°	CircolareEDxVisoLungo	UncinoSxVisoSuScivolataLunga
10 FrontaleSxVisoSuScivolataLunga	CircolareSxVisoSuScivolataLunga	LateraleSxVisoSuScivolataLunga	CircolareDxVisoSuScivolataLunga	CircolareEDxCosciaLungo	UncinoDxViso
COMBINAZIONI	COMBINAZIONI	COMBINAZIONI	COMBINAZIONI	COMBINAZIONI	COMBINAZIONI
[Braccia]-[1/4]-[5-10]	[Braccia]-[1/4]-[5-10]	[Braccia]-[1/4]-[5-10]	[Braccia]-[1/4]-[5-10]	[Braccia]-[1/4]-[5-10]	[Braccia]-[1/4]-[5-10]
OTHERS	OTHERS	OTHERS	OTHERS	OTHERS	OTHERS
Spostamenti	Spostamenti	Spostamenti	Spostamenti	Spostamenti	Spostamenti
Schivate	Schivate	Schivate	Schivate	Schivate	Schivate
CoupDePiedBas	CoupDePiedBas	CoupDePiedBas	CoupDePiedBas	CoupDePiedBas	CoupDePiedBas
SPARRING	SPARRING	SPARRING	SPARRING	SPARRING	SPARRING
FLYNG	FLYNG	FLYNG	FLYNG	FLYNG	FLYNG
[Tabelle]	[Tabelle]	[Tabelle]	[Tabelle]	[Tabelle]	[Tabelle]
WORK	WORK	WORK	WORK	WORK	WORK
1x2Boxe	1x2Boxe	1x2Boxe	1x2Boxe	1x2Boxe	1x2Boxe
1x2KickLight	1x2KickLight	1x2KickLight	1x2KickLight	1x2KickLight	1x2KickLight
1x2Kick	1x2Kick	1x2Kick	1x2Kick	1x2Kick	1x2Kick

Caricamenti

Calcio	Ginocchio	Altezza	Piede a terra	Caricamento	Contatto
Frontale(front kick)	Frontale	Vita	Frontale, 45°	Frontale	Punta
Frontale(front kick)	Frontale	Vita	Frontale, 45°	Frontale	Tallone
Frontale(front kick)	Frontale	Petto	Frontale, 45°	Frontale	Punta
Frontale(front kick)	Frontale	Petto	Frontale, 45°	Frontale	Pianta
Frontale(front kick)(Calcio dal basso verso l'alto)	Gamba tesa	-	Frontale	Frontale	Punta, colla piede, tibia
Circolare(High, middle, low)	Frontale	Vita	Frontale>90°	Frontale	Collo piede/tibia
Circolare(High, middle, low)	Frontale	Vita	Frontale>180°	Frontale	Collo piede/tibia
Circolare(High, middle, low)	Circolare	Testa, coscia, vita	Frontale>180°	Circolare	Collo piede/tibia
Circolare(High, middle, low)	Circolare	Testa, coscia, vita	Frontale>90°	Circolare	Collo piede/tibia
Circolare(High, middle, low)	Gamba tesa	Testa, coscia, vita	Frontale>45°	Frontale	Punta, collo piede, tibia
Circolare(High, middle, low)	Gamba tesa	Testa, coscia, vita	45°	Circolare	Punta, collo piede, tibia
Laterale(Side Kick)	Frontale	Vita	Frontale>90°	Frontale	Pianta
Laterale(Side Kick)	Frontale	Vita	Frontale>180°	Frontale	Pianta
Laterale(Side Kick)	90° sx	Vita	90° sx>180°	Laterale	Pianta
Uncino(Hook kick)	45° sx	Vita	Frontale>90°	45°sx	Pianta
Uncino(Hook kick)	45° sx	Vita	Frontale>180°	45°sx	Pianta
Uncino(Hook kick)	Gamba tesa frontale 45°sx	Vita	Frontale>90°	45°sx frontale	Pianta
Uncino(Hook kick)	Gamba tesa frontale 45°sx	Vita	Frontale>180°	45°sx frontale	Pianta

Ginocchio=Posizione del ginocchio in caricamento

Altezza=Posizione in altezza del ginocchio in caricamento

Piede a terra=Posizione del piede a terra da'inizio alla fine della tecnica

Caricamento=Tipo di caricamento per la tecnica

Contatto=Parte del proprio corpo al momento del contatto