



## ALLENAMENTO A CASA 2020



PRESTATE ATTENZIONE ALLO SPAZIO INTORNO A VOI ED ESEGUITE TUTTO IN SICUREZZA. BUON LAVORO!

S E T T I M A N A  I		GIORNO I <a href="#">Clicca qui per il video</a>	GIORNO II <a href="#">Clicca qui per il video</a>
	RISCALDAMENTO	30" corsa sul posto, 30" skip, 30" calciata tutto x3	30" corsa sul posto, 1' jumping jack tutto x 3
	PREPARAZIONE FISICA	15 piegamenti braccia, 15 trazioni, 10 alzate laterali tutto x2	1' plank, 30" per lato plank laterale, 30" plank apro/ chiudo
	SCIOLTEZZA	10 traslocazioni, 30" allungamento spalle, 30" gatto	1' staccata frontale, 1' sagittale dx e sx
	EQUILIBRIO E SALTI	5 x 2 volte piegamenti braccia mani su un pallone	10 salti in alto, 10 raccolti, 10 divaricati tutti stoppati
	CORPO LIBERO	10 cavolte avanti, 10 candela pennello	10 pennelli 1/2 giro, 10 pennelli 1 giro stoppati
	PARALLELE PARI	20" corpo proteso avanti, 20" corpo proteso dietro	10 piegamenti battito mani ( <b>per esperti</b> ), 20 plank laterale braccia tese
	SBARRA	15 libretti con peso nelle mani e toccare le punte in alto	30" cucchiaino, 30" barchetta tutto x3
	CHALLENGE	Quanti piegamenti sulla palla fai senza satccare le mani?	Quanti gomitolini fai in 30"?
	RISULTATI CHALLENGE		