



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 I		GIORNO I Clicca qui per il video	GIORNO II Clicca qui per il video
	RISCALDAMENTO	30" corsa sul posto, 30" skip, 30" calciata tutto x3	30" corsa sul posto, 1' jumping jack tutto x 3
	PREPARAZIONE FISICA	20 squat, 15 gomitoli, 12 piegamenti tutto x2	15 tricipiti sulla sedia, 15 curl bottiglie, 15 piegamenti tutto x2
	SCIOLTEZZA	1' staccata frontale, 1' sagittale dx e sx	Mobilità caviglie, 30" panino, 30" flex a gambe divaricate
	EQUILIBRIO E SALTI	TABATA TRAINING (20" a stazione, riposo 10", ripetere 4 volte, poi pausa 1') tutto x2. STAZIONI: Squat, gomitoli, piegamenti, squat salto	5 orizzontale prona dx e sx 5", 3 pennelli 180° dx e sx, 3 pennelli 360° dx e sx
	CORPO LIBERO		10 cavolte avanti, 10 candela pennello
	PARALLELE PARI		10 squadre gambe flesse, 10 squadre 1 gamba tesa, 10 squadre 2 gambe tese
	SBARRA		15 libretti, 15 trazioni
	CHALLENGE		Quanti piegamenti fai in 30"?
	RISULTATI CHALLENGE		