



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
I

		GIORNO I	GIORNO II
		Clicca qui per il video	Clicca qui per il video
RISCALDAMENTO	30" corsa sul posto, 30" skip, 30" calciata tutto x3	30" corsa sul posto, 1' jumping jack tutto x3	
PREPARAZIONE FISICA	20 squat, 15 gomitoli, 12 piegamenti, 12 trazioni tutto x2	15 piegamenti braccia, 15 trazioni, 10 alzate laterali tutto x2	
SCIOLTEZZA	1' staccata frontale, 1' sagittale dx e sx	10 traslocazioni, 30" allungamento spalle, 30" gatto	
EQUILIBRIO E SALTI	TABATA TRAINING (20" a stazione, riposo 10", ripetere 4 volte, poi pausa 1') tutto x2. STAZIONI: Squat, gomitoli, piegamenti, squat salto	20" sulle punte occhi chiusi, 20" orizzontale prona occhi chiusi	
CORPO LIBERO		15 salti in basso stoppati, 15 salti in basso + pennello stooppato	
PARALLELE PARI		Da corpo proteso dietro, spostare spalle avanti e indietro x10, uguale corpo proteso avanti	
SBARRA		30" cucchiaino, 30" barchetta tutto x3	
CHALLENGE		Quanto tieni il cucchiaino? Non vale usare le mani	
RISULTATI CHALLENGE			