



## 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 V		<b>GIORNO I</b> <a href="#">Clicca qui per il video</a>	<b>GIORNO II</b> <a href="#">Clicca qui per il video</a>
	RISCALDAMENTO	30" jumping jacks, 30" calciata, 30" jumping jack in avanti. Tutto x3	30" corsa sul posto, 30" skip, 30" skip basso. Tutto x3
	PREPARAZIONE FISICA	15 piegamenti delle braccia, 30" plank+30" apro e chiudo le gambe, 20 squat	15 gomitoli, 15 tricipiti sulla sedia. Tutto x2
	SCIOLTEZZA	10" affondo destro+1' staccata destra, 10" affondo sinistro+1' staccata destra, 30" gatto	30" sirena, 10 traslocazioni con bastone, 1' staccata frontale.
	EQUILIBRIO E SALTI	Tracciare una riga per terra. Salto divaricato e riatterrare sulla riga x5, salto chiudo-apro arrivando a cavallo della riga x5, saltare destra e sinistra con piedi uniti 10 volte	15" portare la gamba sinistra dritta avanti, stare in equilibrio sulla destra, 15" anche sulla sinistra. Ripetere sulla punta. Ripetere a occhi chiusi
	CORPO LIBERO	10 pennelli, 10 pennelli 1/2 giro, 5 pennelli 1 giro	12 saltelli orso felice, 10 rane sul posto, 5 capovolte avanti
	PARALLELE PARI	5 squadre a gambe flesse, 5 squadre con gamba destra dritta, 5 squadre con gamba sinistra dritta, 5 squadre con 2 gambe dritte	20" corpo proteso avanti, 20" corpo proteso dietro
	SBARRA	10 libretti, 15 gomitoli, 10 chiusure da sdraiati	15 piegamenti delle braccia, 15" plank laterale a destra e a sinistra
	CHALLENGE	Riesci a fare 10 pennelli 1/2 giro stoppati di fila? Scrivi sotto si o no!	Riesci a stare 20 secondi sulle punte, braccia in alto, ad occhi chiusi senza cadere?
	RISULTATI CHALLENGE		