



## 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 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" corsa lenta. 30" corsa veloce x3 20" skip + 20" calciata x2	30" corsa, 30" skip, 30" pennelli sul posto Tutto x3
	PREPARAZIONE FISICA	15 affondi da in piedi (lounges), 15 piegamenti sulla sedia, 30" plank Tutto x2	15 tricipiti su sedia, 15 gomitoli, 20 squat+andare sulle punte Tutto x2
	SCIOLTEZZA	10 traslocazioni, 30" allungamento spalle, 30" gatto, 1' staccata frontale	10 punta martello da seduti, 30" panino, 1' staccata destra, 1' staccata sinistra
	EQUILIBRIO E SALTI	5 orizzontale prona dx e sx 5", 3 pennelli 180° dx e sx, 3 pennelli 360° dx e sx	<b>TABATA TRAINING</b> (20" a stazione, riposo 10", ripetere 4 volte, poi pausa 1') tutto x4. <b>STAZIONI:</b> Juming jacks, hand walk, gomitoli, plank
	CORPO LIBERO	10 candela-pennello, 10 capovolte avanti, 30" plank apro-chiudo	
	PARALLELE PARI	5" corpo proteso dietro, girarsi a corpo proteso avanti e tenere 5". Tutto x3 se riesci senza mai scendere	
	SBARRA	15 gomito infilo e sfilo il bastone, 30" cucchiaino, 30" plank	
	CHALLENGE	Riesci a alzarti partendo sdraiato a pancia in giù, con le mani dietro la schiena? E i tuoi genitori riescono? Falli provare!	
	RISULTATI CHALLENGE		