



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 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" jumping jack, 30" calciata, 30" hand walk Tutto x3
	PREPARAZIONE FISICA	15 piegamenti delle braccia, 10 bicipiti con bottiglia, 10 affondi, 15 salti in lungo	10 piegamenti delle braccia, 10 squat, 10 squat gambe larghe, 15 piegamenti con mani sulla sedia
	SCIOLTEZZA	10" affondo dx + 1' staccata dx, 10" affondo sx + 1" staccata sx	30" flessione del busto a gambe aperte, 30" flessione del busto a gambe unite, 30" sirena, 1' staccata dx + 1' staccata sx
	EQUILIBRIO E SALTI	10 pennelli in alto gamba dx + 10 pennelli in alto gamba sx, salire 10 volte sulle punte + rimanere sulle punte 30"	10 salti in basso bloccati, 5 salti in basso con rimbalzo, 5 pennelli 1/2 giro tutto x3
	CORPO LIBERO	10 capovolte avanti, 10 saltelli orso felice, 10 saltelli orso zoppo prima dx e poi sx	5" squadra sul bacino x3 10 pallina - mi rialzo a piedi uniti. 10 squat + salto
	PARALLELE PARI	30" tavolino fermo, 15" corpo proteo dietro con piedi su una sedia, 15" corpo proteso avanti con piedi su una sedia. Tutto x2	Mani su 2 sedie: 10 chiudere a gambe flesse, 3" squadra a gambe flesse x3, 3" squadra a gambe tese x3
	SBARRA	30" sfinge, 10 piegamenti delle braccia, 30" sfinge apro e chiudo	10 trazioni al tavolo, 10" cucchiano + 10" barchetta x2. Con le mani su 2 sedie, alzare e abbare le spalle 10 volte
	CHALLENGE	Quanto riesci a rimanere nella posizione dei piegamenti con solo il braccio destro? E con il sinistro?	Quanti secondi riesci a rimanere nella posizione di squadra sul bacino?
	RISULTATI CHALLENGE		