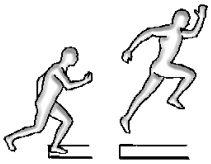
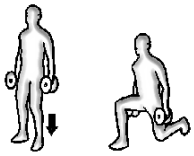
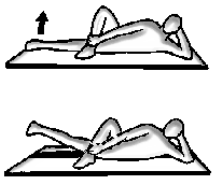
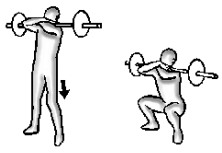
ALLENAMENTO 1

Scheda valida dal: 01/12/2021

		Serie	Rip.	Peso	Pausa
ANDATURE					
	Corsa	1	5'		
ANDATURE					
	**Balzi in avanti** Salti a piedi pari : Posizione di partenza da fermo	1	1'		1'
ANDATURE					
	Corsa ginocchia alte Skip sul posto	1	1'		
GAMBE					
	**Affondi con manubri** Affondi avanti/laterali/indietro Alternare lato dx e poi sx	3	8	3	
GAMBE					
	**Adduttori ginocchio piegato** 2 serie per ogni lato senza pausa	2	30		
GAMBE					
	**Squat frontale con bilancere** squat + alzate frontali con peso da 3 kg + Alzate Frontali della gamba dxe poi sx Pausa tra una serie e l'altra	3	10	3	40"
GAMBE					
	Adduttori schiena a terra Discesa lenta e controllata , salita veloce Variante: Cavigliere da 0,5 o 1 kg	3	1' e 30		1'

GLUTEI

	Calci indietro Variante: Utilizza delle cavigliere da 0.5 kg o 1 kg ciascuna	3	12		30"

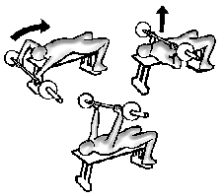
ADDOMINALI

	Distensione gambe alternato Bicicletta con schiena in appoggio Varianti : Parti con le gambe a 120° (Q_//)poi gli ultimi 30 sec esegui portando a sfiorare il pavimento	3	1' e 30		30"

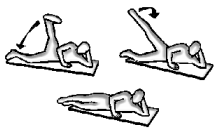
ELASTICO

	Stationary Lunge Varianti:Con elastico o senza o con pesi da 4 o + kg	4	1' e 30	3	30"

PETTORALI

	**Combinata french press e spinte** Coricata in posizione supina Varianti: con pesi da 4 o + kg	3	15	3+3	1'

GLUTEI

	**Slanci laterali con rotazione a terra**	4	1' e 30		40"

ADDOMINALI

	Rotazione busto a terra gambe tese Portare le gambe tese giù per il lato dx e lato sx, controlla il respiro e il tronco ben saldo al pavimento evitando di inarcarcare la schiena	3	1'		30