

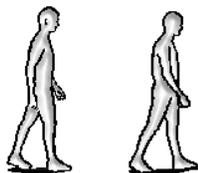
## SCHEDA ALLENAMENTO

### ALLENAMENTO BASE

Scheda valida dal: 22/03/2021 sino al:  
31/12/2021

| Serie | Rip. | Peso | Pausa |
|-------|------|------|-------|
|-------|------|------|-------|

#### ANDATURE

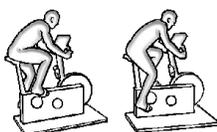


#### Camminata

15 minuti di camminata a velocità lievemente sostenuta.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

#### CARDIO FITNESS



#### Cyclette

15 minuti cyclette

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

#### ANDATURE

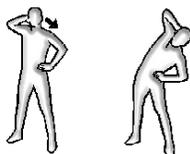


#### Corsa ginocchia alte

5 minuti camminata a ginocchia alte

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

#### FIANCHI



#### Obliqui mani sui fianchi alternato

3

10

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | 3 | 10 |  |
|--|---|----|--|

#### FIANCHI

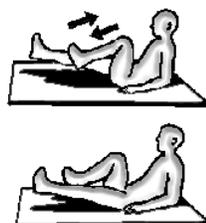


#### Twister con bastone in piedi

20 torsioni del busto posizione eretta

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

#### ADDOMINALI



#### Distensione gambe alternato

Posizione di partenza: Gomiti in appoggio, gambe flesse con pianta del piede poggiata a terra. Esecuzione: Distendere la gamba destra mantenendola a 15cm dal suolo, fletterla al petto e poggiare nuovamente il piede a terra. Ripetere con la gamba sinistra

3

10

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | 3 | 10 |  |
|--|---|----|--|

#### GAMBE

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Adduttori schiena a terra**

3

10

Unire e divaricare le gambe in posizione sdraiata



## PETTORALI

**Croci su panca piana**

2

10

0,5 kg

Utilizzare 2 pesi leggeri, ad esempio due bottigliette d'acqua.



## GAMBE

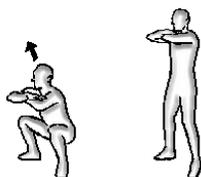
**Squat senza peso**

2

5

0

60s



## STRETCHING

**Stretching per femorali in piedi**

in posizione per 20 secondi. 3 volte.

## STRETCHING

**Stretching per glutei a terra**

20 secondi per gamba. 2 volte

## STRETCHING

**Stretching per il collo distesi**

20 secondi in posizione. 2 volte

## STRETCHING

**Stretching per il collo**



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

20 secondi a destra e 20 secondi a sinistra

STRETCHING



|                                      |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Stretching per glutei a terra</b> |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|

20 secondi. 2 volte

STRETCHING



|                                                |  |  |  |  |
|------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Stretching per femorali a terra singolo</b> |  |  |  |  |
|------------------------------------------------|--|--|--|--|

20 secondi per gamba

STRETCHING



|                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Stretching per tricipiti singolo</b> |  |  |  |  |
|-----------------------------------------|--|--|--|--|

20 secondi a dx e 20 secondi a sx

STRETCHING



|                                       |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Stretching per dorsali a terra</b> |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|

20 secondi