

13/03/2020

WARM UP	<p>Posizione eretta, spalle basse, schiena dritta, ombelico in dentro, ginocchia lievemente flesse, fare attenzione alla respirazione</p> <ul style="list-style-type: none">• Testa: mezze circonferenze in avanti• Spalle: rotazioni lente all'indietro• Bacino: rotazioni, tenendo sempre l'ombelico in dentro• Ginocchia flesse, mani appoggiate alle cosce: stendere prima un ginocchio e poi l'altro• Tornare in posizione eretta• Cerchietti con le caviglie• Respirazione profonda con le braccia• Piegare le ginocchia, appoggiare le mani a terra e camminare con le mani fino ad arrivare in plank<ul style="list-style-type: none">◦ Mani sotto le spalle◦ Spalle lontane dalle orecchie◦ Ombelico in dentro◦ Addome contratto◦ Punti di appoggio: mani e punte dei piedi• Rialzarsi in piedi
----------------	--

CIRCUITO (ripetere 3 volte)		
Cardio	Corsa sul posto con ginocchia alte	30
Gambe	Affondi: piedi alla larghezza dei fianchi, spostare un piede indietro, piegare le ginocchia e rialzarsi facendo sempre attenzione a mantenere l'allineamento tra il ginocchio e la caviglia della gamba davanti (Per un esercizio più intenso, appoggiare la gamba che sta dietro sul divano)	15 + 15
Braccia	Push up: da posizione plank, restando sulle punte dei piedi o appoggiando le ginocchia, piegare i gomiti, tenendoli vicini al corpo	10
Addominali	Russian twist: sedersi a terra, sollevare le gambe, intrecciare le dita delle mani e portarle prima da un lato e poi dall'altro ruotando il torso	20
Dorsali	Pancia a terra, spalle lontane dalle orecchie, sguardo verso il pavimento, glutei contratti, sollevare lentamente gambe e busto e mantenere la posizione	20''

COOL DOWN	<ul style="list-style-type: none">• Sdraiarsi a terra a pancia in su e respirare profondamente• Portare le gambe verso l'alto e scaricare le tensioni con piccoli movimenti liberatori• Raccogliere le ginocchia al petto• Mettere le mani sulle ginocchia e disegnare lentamente dei cerchietti con le ginocchia, prima in un senso e poi nell'altro• In quadrupedia (mani sotto le spalle, ginocchia sotto i fianchi, ombelico in dentro) fare la gobba e inarcare la schiena• Portare il peso verso i talloni fino a sedersi sopra<ul style="list-style-type: none">◦ Appoggiare la fronte per terra◦ Portare le mani vicino ai piedi• Rialzarsi in piedi lentamente• Fare tre respiri profondi
------------------	--