

In forma con Ale! – Scheda N.1 - 20200315

Tipo di allenamento	Total Body
Numero di esercizi	12
Modalità	<ul style="list-style-type: none">➤ ogni esercizio va eseguito in sequenza all'altro➤ ogni esercizio deve essere eseguito per 30 secondi con 5 secondi di recupero tra un esercizio e l'altro.➤ La sequenza va ripetuta 1, 2 o 3 volte a seconda del livello di forma.
Cosa ci serve	Una sedia e un tappetino/asciugamano

Iniziate con un po' di riscaldamento:

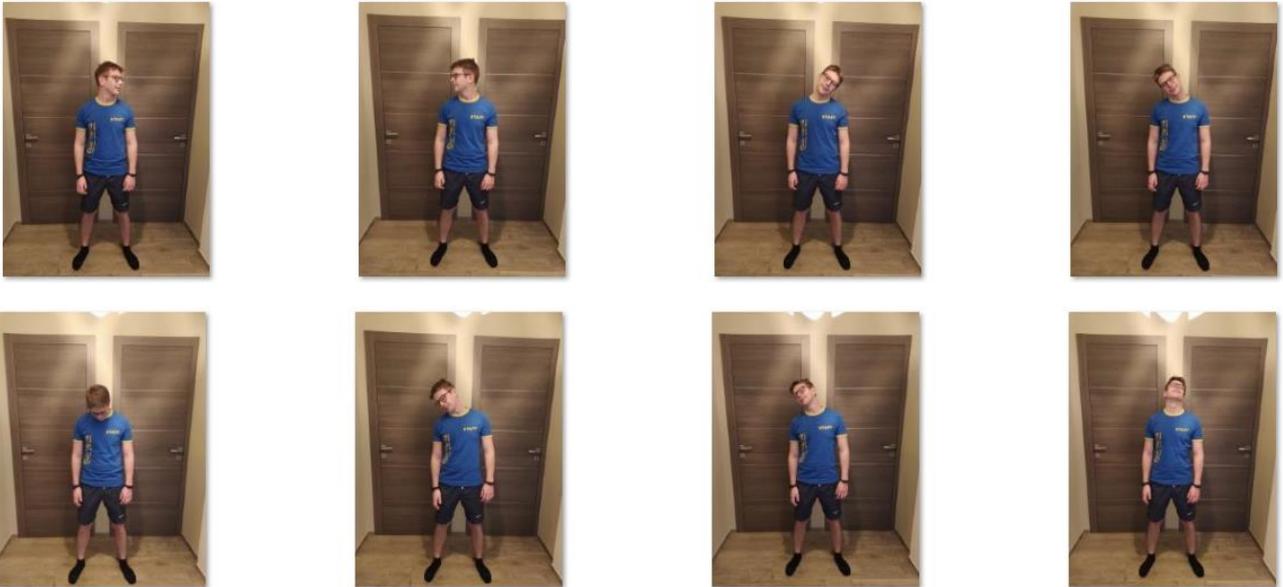
- Corsa sul posto, per circa 3 minuti



- Rotazione delle spalle prima piccola e poi più ampia, in avanti e indietro.



- Rotazione del collo su asse verticale, poi a 45° e un paio di giri completi facendo in modo che sia il peso della nostra testa a farci completare il movimento



Bene, ora siete pronti, si parte!

Esercizio 1 – Nome tecnico Jumping Jacks

Partendo dalla posizione eretta, effettuate un salto divaricando le gambe e al contempo battendo le mani sopra la testa e ritorno, il movimento dev'essere fluido. Esegetelo per 30 secondi.



Esercizio 2 – Nome tecnico Wall Sit

Appoggiatevi di schiena ad una parete, piegate le gambe a 90 gradi in modo da avere le cosce parallele al pavimento e tenete la posizione per 30 secondi.



Esercizio 3 – Push UP o flessioni sulle braccia

Posizionatevi a terra, appoggiate le mani al pavimento alla larghezza delle spalle e sollevate tutto il corpo cercando di mantenere in asse le gambe e la schiena. Chi avesse delle difficoltà può aiutarsi appoggiando a terra le ginocchia. Il tempo è 30 secondi, l'ideale sono almeno 10-15 flessioni.



Esercizio 4 – Crunch o addominali

Una serie di addominali centrali, con le gambe parallele piegate a 90 gradi. Ripetere per 30 secondi.



Esercizio 5 – Step up sulla sedia o sgabello (l'importante che sia solido e stabile)

Con un piede salite sulla sedia/sgabello, richiamate l'altra gamba e scendete sempre con l'ultima gamba che è salita. Ripetere per 30 secondi



Esercizio 6 – Squat

Partite dalla posizione eretta, piegate le gambe fino ad avere le cosce parallele al pavimento e in contemporanea portate in avanti entrambe le braccia. Ripetere per 30 secondi



Esercizio 7 – Tricipiti sulla sedia

Stringete le mani sul bordo della sedia, portate il peso del corpo verso il basso e poi cercate di spingere in su con le braccia cercando di mantenere i gomiti stretti. Ripetere per 30 secondi.



Esercizio 8 – Plank! Ovvero addominali, mantenendo la posizione.

A terra, avambracci appoggiati a pavimento, sollevate il corpo e cercate di mantenere allineato l'asse collo-schiena-gambe. Tenete la posizione per 30 secondi.



Esercizio 9 – Skip sollevando le ginocchia.

Sollevate alternativamente dx/sx le ginocchia all'altezza del bacino, cercate di farlo il più velocemente possibile, ripetere per 30 secondi.



Esercizio 10 – Affondi

Effettuate un passo in avanti con ginocchio che deve rimanere perpendicolare alla caviglia, mentre il ginocchio posteriore deve sfiorare il pavimento (senza toccarlo). Ripetere per 30 secondi.



Esercizio 11 – Push UP o flessione con rotazione della parte superiore del corpo

Partite dalla posizione per effettuare una normale flessione, sollevate una mano da terra portandola sopra alla testa, riappoggiatela e ripetete dall'altra parte.



Esercizio 12 – Side Plank

Da terra, ruotate su un fianco, appoggiate l'avambraccio al pavimento e sollevate il corpo da terra mantenendo l'asse collo-busto-gambe. Cambiate lato dopo 15 secondi, per 30 secondi complessivi.



NB! Ripetete la sequenza 1, 2 o 3 volte a seconda del vostro livello di forma.

NB2! Alla fine dell'allenamento non dimenticate di eseguire un po' di stretching.

Alla prossima!!

--

Alevilla