

## In forma con Ale! – Scheda N.2 - 20200322

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

Iniziate con un po' di riscaldamento:

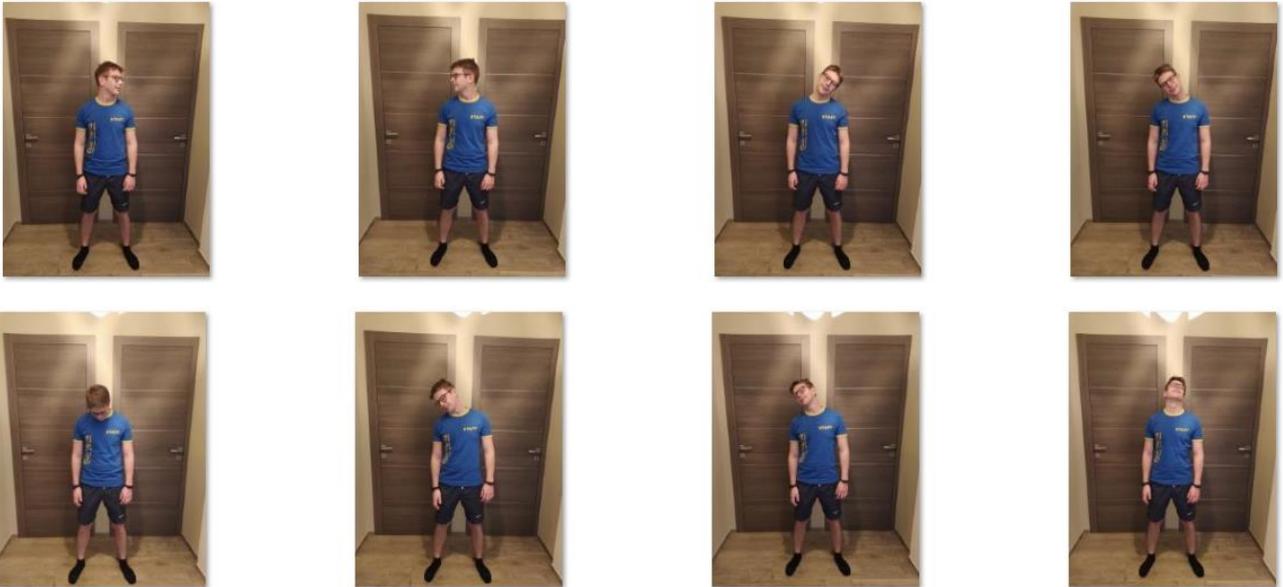
- Corsa sul posto, per circa 3 minuti



- 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. Eseguitelo per 30 secondi.



### Esercizio 2 – Addominale spaccaossa

Posizionatevi a terra, raccogliete le gambe e portale al petto stringendole con le braccia, successivamente allungate le braccia e allargate le braccia. Attenzione a non appoggiare piedi e spalle sul pavimento.



### **Esercizio 3 – Spiderman o Uomo Ragno**

Sdraiati a terra in posizione da flessione, solleviamo il corpo da terra ed effettuiamo una flessione portando il ginocchio destro vicino al gomito sinistro e alternativamente il ginocchio sinistro vicino al gomito sinistro.

Da ripetere per 30 secondi complessivi



### **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 – Arnold Press

Posizionatevi in piedi, impugnate i due pesi (bottiglie o manubri se li avete), i gomiti devono stare adesi al busto, effettuate un primo movimento in cui portate i pesi al petto, un secondo movimento con cui ruotando spalle e braccia verso l'esterno mi trovo con i pesi all'altezza delle spalle e paralleli a terra, un terzo movimento con cui chiudo i pesi sopra la testa, un quarto movimento con cui ritorno nella posizione con i pesi esterni e all'altezza delle spalle, un quinto movimento con cui richiudo i pesi al petto e il sesto e ultimo movimento con cui ritorno alla posizione di partenza.

Eseguite per 30 secondi complessivi, movimento veloce e fluido.



### **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 – Side Plank Extreme con saluto al sole**

Posizionatevi su un fianco, un piede dopo l'altro, gambe tese, appoggiate un braccio sul pavimento e sollevatevi distendendo il braccio opposto verso il soffitto, palmo della mano aperto e rivolto verso l'alto. Lo eseguite alternativamente destra e sinistra, mantenendo la posizione per 5 secondi.

30 secondi complessivi.



### **Esercizio 12 – Tirate al mento**

Posizionatevi in piedi, con le ginocchia un po' piegate per scaricare il peso dalla colonna, impugnate il bastone alla larghezza dei pollici, chiudete i pollici e tirate il bastone al mento facendo attenzione a mantenere in asse il polso con l'avambraccio.



---

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