



#IOMIALLENODACASA

Ciao ragazze, per continuare ad allenarsi e restare in forma, nell'attesa di tornare in palestra, vi proponiamo questa scheda di esercizi da fare a casa, da eseguire tutti i giorni, magari non un bel sottofondo musicale

😊 Mandateci dei video! Buon allenamento! Anche a distanza 😊

Chiara, Francesca e Renata

Preparazione fisica:

100 skippe ginocchia alte

100 saltelli piedi uniti

50 squat con salto

Senza fermarsi tutto di seguito

Recupero 1'

Squat bulgaro con piede dietro appoggiato sopra una sedia: 3 serie da 20 per gamba alternando

Recupero 1'

“Sedia” al muro. Dorso al muro. Quadricipiti all'orizzontale. Braccia alte 1' x 3 serie recupero 1'

Polpacci salgo e scendo 20 +tenuta 20" x 3 serie con bottiglia d'acqua da 1 l tenuta al petto

Cucchiaio, sforbiciate piccole, apro e chiudo, incrocio, braccia su e giù, dondolino, grandi sforbiciate TUTTO CONSECUTIVO SENZA STOP 20" OGNI TIPO

Recupero 1'

Chiusure libro 5 serie da 20 con recupero 20"

Chiusure a cosacco 3 serie da 20 per gamba con recupero 15"

Crunch 5 serie da 20 con recupero 15"

Cucchiaio dorsale, sforbiciate, apro e chiudo, dondolino, TUTTO CONSECUTIVO SENZA STOP 20" OGNI TIPO

Recupero 20"

Prone slancio gamba e braccio opposto 4 serie da 20 alternando
Recupero 20"

Plank 1' x 3 serie riposo 1' (con uno zaino o qualcosa di pesante da mettere sulla schiena)

Tenute laterali 1' x 3 serie per lato alternando
Recupero 1'

Verticali di impostazione 3 serie da 10 contro un muro.

Verticali al muro pancia, schiena e 45° tenute 1' poi riposo 1' x 3 serie. I primi 20" sempre in allungo di spalle salita e discesa poi tenere in massimo allungo.

Verticali con discesa in squadra 20

Verticali partendo in ginocchio e ritorno in ginocchio 20

Verticali partendo in ginocchio squadra divarico e unisco 20 e ritorno in ginocchio

Squadra divaricata tenuta 10" per 3 volte con recupero 5"

Squadra unita tenuta 10" per 3 volte con recupero 5"

All'aperto: Chi può andare al parco 10 scatti di velocità da 30/40 metri circa con recupero 1'

Allungamento prolungato 30" ogni parte del corpo.

Riscaldamento per staccate e staccate con rialzo tenute 20" ognuna senza appoggio delle mani a terra