



#IOMIALLENODACASA

Ciao ragazze, per continuare ad allenarsi e mantenersi in forma vi proponiamo questa scheda da fare a casa, da eseguire due giorni alla settimana. Fatela e se volete mandateci un video, saremo felici di vedervi! Scegliete una musica di sottofondo che vi piace, sarà divertente!

Buon allenamento! Anche a distanza ;)

Gaia e Martina

RISCALDAMENTO

- 15'' di Skip ginocchia alte (ricorda di usare bene le braccia)
- 15'' di calciata
- 15'' apro e chiudo braccia e gambe saltando
- 15'' di accosciata + pennello teso sul posto (ricorda le gambe unite e le braccia tese alle orecchie quando salti)
- 15'' di squat con le braccia ai fianchi (ricorda che il bacino deve andare giù fino ad arrivare all'altezza delle ginocchia)
- 15'' di pennelli con le braccia in basso (non dimenticare le braccia, le gambe e le punte tese)
- 15'' di pennelli con le braccia alle orecchie (non dimenticare le braccia, le gambe e le punte tese)
- 15'' di pennelli raccolti (usa le braccia piegate vicino al petto, è più semplice! Per chi se la sente può tenere le braccia alle orecchie)

Riposati per 30'' e poi ripeti un'altra volta tutta la sequenza! Forza!

POTENZIAMENTO

- Mi sdraio a pancia in sù, mi raccomando schiaccio bene l'ombelico verso il basso e tengo 10"
- **ADDOMINALI:**
 1. Giornalini: 2 serie da 15 (*tra una serie e l'altra fai una piccola pausa di 10", ma non mollare!)
 2. Chiusure a libro: 2 serie da 10 (*)
 3. Cucchiaino: 10" di tenuta per 2 volte (ricorda di tenere l'ombelico schiacciato verso terra e le gambe tese)
 4. Appoggio le gambe sul divano e mi tocco le punte dei piedi (come se fosse la spalliera): 2 serie da 10

Tra una serie e l'altra fai una pausa di 20", poi riparti!

- Mezzo di giro in tenuta (ricorda gambe e braccia non si appoggiano mai a terra)
- **DORSALI:**
 1. Tenuta gambe e braccia sollevate: 20" per due volte (ricordati di tenere le orecchie nascoste tra le braccia) (*)
 2. Barchette: 2 serie da 10 (*)
- **TENUTE:**
 1. Protesa: 30" per due volte (*) dopo la pausa 10 piegamenti (ricorda la pancia non deve mai appoggiare a terra!)
 2. Protesa con la pancia verso l'alto: 30" per due volte (*)
 3. Candela: 20" per tre volte (*)

SALTI ARTISTICI

IMPORTANTE! Ricorda di fare bene le tirate con braccia tese e arrivo ben bloccato per 3"

- 10 pennelli tesi
- 10 pennelli raccolti
- 10 salti del gatto arrivo con i piedi uniti
- 10 salti del gatto + pennello teso
- 10 sforbiciate con le gambe tese

ACROBATICA

IMPORTANTE! Ricorda di utilizzare un tappetino o qualcosa di morbido

- Capovolta avanti
- Capovolta indietro (solo per chi ha spazio e se la sente da sola)
- Ruota (solo per chi ha spazio e se la sente da sola)
- Capovolta avanti + pennello
- Verticale sulla testa al muro 15'' (prima chiedete a mamma il permesso 😊)

EQUILIBRI

IMPORTANTE! Mi appoggio al muro, dal tallone alla testa deve essere tutto appoggiato!

- Passé con la gamba destra 10'' (*) e dopo cambio gamba
- Tengo la gamba tesa avanti 10'' (*) (ricorda di tenere il ginocchio sempre rivolto verso l'alto)
- Tenuta in relevé 10'' con un piede davanti all'altro per 3 volte (ricorda le braccia sono alle orecchie e si allungano bene verso l'alto)
- Mezzo giro in relevé per 5 volte (ricorda di non spostare i piedi e non scendere mai dal relevè)

SCIOLTEZZA

IMPORTANTE! Ricorda di avere sempre gambe, braccia e punte tese

Sedute a terra:

- Panino per 30'' per 2 volte
- Gambe divaricate mi allungo sulla gamba destra, toccando la punta con la mano sinistra 30'' + stessa cosa sull'altra gamba
- Gambe divaricate mi allungo al centro, cercando di toccare con la pancia per terra 1 minuto

- Affondo gamba destra, prima 15 “ con il ginocchio appoggiato e la mani ai fianchi, poi 15” con il ginocchio staccato e la gamba tesa e le braccia tese fuori; stessa cosa con la gamba sinistra
- Staccata destra 30” + 30” mi allungo in avanti verso e occa la punta + stacco le braccia 20”
- Staccata frontale 1 minuto (se riesci fallo vicino ad un muro per essere sicura di essere dritta!)
- Staccata sinistra (ripeti la serie che hai fatto con la destra)
- Scaldo le spalle indietro 30”
- Ponte 10” per tre volte