



#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 ;)

Beatrice 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: 3 serie da 15 (*tra una serie e l'altra fai una piccola pausa di 10", ma non mollare!)
Tutte le volte che trovi (*) ricordati di fare una piccola pausa di 10" tra una serie e l'altra.
 2. Chiusure a libro: 3 serie da 10 (*)
 3. Chiusure a gambe divaricate: 3 serie da 15 (ricorda di tenere bene le gambe tese e di portare i piedi verso le spalle) (*)
 4. Cucchiaino: 20" di tenuta per 2 volte (ricorda di tenere l'ombelico schiacciato verso terra e le gambe tese)

Tra un esercizio e l'altro 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: 30" per due volte (ricordati di tenere le orecchie nascoste tra le braccia) (*)
 2. Barchette: 3 serie da 20 (*)
 - **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 (*) dopo la pausa solleva la gamba dx tesa per 15" + gamba sx per 15"
 3. Candela: 20" per tre volte (*)
 4. Squadra → vi ricordate la serie che faccia sempre? (ricorda sempre di tenere la schiena gobba e spingere nelle mani)
 - Gambe divaricate: 10 slanci con la gamba dx + tenuta 10" e poi stessa cosa con la gamba destra
 - Mani al centro: 10 slanci + 10" di tenuta
 - 5" tenuta sul bacino + 5" sollevo il sedere + 5" stacco i talloni e tengo la squadra
 - Provo a tenere la squadra 10" (FORZA!)
- Prima con le gambe divaricate poi ripeto tutto il circuito a gambe unite!

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
- 10 enjambeè sul posto
- 10 enjambeè dispari (solo le hai lo spazio necessario!)

ACROBATICA

IMPORTANTE! Ricorda di utilizzare un tappetino o qualcosa di morbido

- Capovolta avanti
- Capovolta indietro
- Ruota
- Salto del gatto + ruota
- Ruota + ruota
- Capovolta avanti + pennello
- Capovolta avanti + tiro su il sedere in verticale
- Verticale sulla testa senza il muro per 10” e dopo al muro 30” (prima chiedete a mamma il permesso 😊)

EQUILIBRI

- Passé con la gamba destra 20” (*) e dopo cambio gamba
- Tengo la gamba tesa avanti 20” (*) (ricorda di tenere il ginocchio sempre rivolto verso l’alto)
- Tenuta in relevé 20” con un piede davanti all’altro per 3 volte (ricorda le braccia sono alle orecchie e si allungano bene verso l’alto)
- 1/2 giro in passè (ricorda che la gamba della mia spaccata migliore deve partire indietro) ripeto almeno per 5 volte.

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
- Staccata destra 30'' + 30'' allungati in avanti e tocca la punta, dopo con il busto dritto stacco le braccia da terra per 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 avanti 30''
- Scaldo le spalle indietro 30''
- Ponte 10'' per tre volte
- Ponte con la gamba sollevata 10'' (ricorda che la gamba che devi sollevare è quella della tua staccata migliore/la stessa della ruota!)

BUON ALLENAMENTO!!

Martina e Beatrice