



#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 almeno 3 volte a settimana.

Fatela e mandateci un video! Buon allenamento! Anche a distanza 😊

Elisa e Beatrice

1. Riscaldamento

- 1' plank
- 10 voltabraccia con bastone

X 3 volte

2. Dinamica

- 50 skippe ginocchia alte
- 30 Jump a piedi pari uniti con funicella (ginocchia estese senza rimbalzi in mezzo)
- 20" tenuta in squat al muro (sedia)

X 3 volte

3. Potenziamento

- 20 dondolini + 10" di tenuta in tutte le posizioni (supino, prono, laterale)
- 10 chiusure libretto + 10 libro + 10 a gambe divaricate + 20 alternate
- 20 alzate di spalle con braccia dietro alle orecchie incrociate + 10" tenuta (da supino con gambe a 90°)
- 20 toccate ai piedi + 10" tenuta (come sopra)
- 20 toccate ai piedi alternate (piede dx e sx) + 10" tenuta a dx e 10" tenuta a sx (come sopra ma con gambe leggermente divaricate)

- 30" plank (posizione protesa) braccia tese
- 10 volte salgo e scendo da plank a corpo proteso (piegando le braccia, passo quindi dalla posizione protesa a braccia tesa alla posizione protesa a braccia piegate)
- 30 piegamenti, braccia larghe quanto le spalle

4. Verticali (solo dopo aver scaldato bene polsi, collo e fatto addominali)

- 30" pancia al muro (recupero 10" e ricomincio subito dopo, così per tutte le altre verticali a seguire)
- 30" di schiena
- 30" a 45° (mi distanzio con le mani dal muro, tenendo sempre il corpo in tenuta)
- 30" gambe a 90° + 15" con dx alzata e 15" con sx alzata

Recupero 1'

- Verticale al muro di schiena cercando di staccare i piedi dal muro e tenere almeno 10" coi piedi staccati
- 30" verticale libera (se cado risalgo) x 2 volte

Recupero 1'

- 10 verticali d'impostazione da in piedi contro il muro
- 5 mezze verticali d'impostazione dalla candela

5. Squadra

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

6. Stretching

- Affondo dx e affondo sx tenuti 15"
- dall'affondo stendo la gamba avanti (portando il sedere indietro) dx e sx e tengo 15" per ogni gamba (mi allungo sulla gamba davanti)
- panino a gambe divaricate tenuto 15"
- staccata dx, sx e frontale tenute 30"