

SCHEDA N° 1

RISCALDAMENTO

- **CYCLETTE** 15 MINUTI; IN ALTERNATIVA SI POSSONO UTILIZZARE LE RAMPE DELLE SCALE: SALI E SCENDI LE RAMPE PER CIRCA 10 MINUTI (POSSIBILMENTE SENZA REGGERSI ALLA BARRA LATERALE);
- **SKIP:** - **BASSO** PER 10 SECONDI, RIPETUTO PER 3 VOLTE, FARE PAUSA DI 10 SECONDI TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO;
 - **ALTO** PER 10 SECONDI, RIPETUTO PER 3 VOLTE, FARE PAUSA DI 10 SECONDI TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO;
 - **CALCIATO** PER 10 SECONDI, RIPETUTO PER 3 VOLTE, FARE PAUSA DI 10 SECONDI TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO;
- **ESTENSIONE BRACCIA CON BASTONE** (UTILIZZANDO AD ESEMPIO IL BASTONE DELLA SCOPA): FARE PER 2 MINUTI;
[GUARDA LA SLIDE 2]
- **MOBILITÀ SPALLE** (UTILIZZANDO AD ESEMPIO BASTONE DELLA SCOPA): FARE PER 2 MINUTI.;
[GUARDA LA SLIDE 3]
- **STRETCHING**, OGNI ESERCIZIO DEVE ESSERE FATTO PER 30 SECONDI; [GUARDA LA SLIDE 4]

FASE CENTRALE

- 1) **SQUAT SU SEDIA**: 3 SERIE (1 SERIE È FATTA DA 12 RIPETIZIONI), FARE UNA PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA DI 1 MINUTO;
[GUARDA LA SLIDE 5]

- 2) **"BICIPITI" CON BOTTIGLIA**: USARE UNA BOTTIGLIA DI ACQUA DA 1,5 LITRI PER OGNI BRACCIO; FARE 3 SERIE (1 SERIE È FATTA DA 12 RIPETIZIONI), FARE PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA DI 1 MINUTO;
[GUARDA LA SLIDE 6]

- 3) **AFFONDI IN AVANTI (SENZA PESI)**: FARE 3 SERIE (1 SERIE E' FATTA DA 8 AFFONDI PER LA GAMBA DESTRA E 8 PER LA SINISTRA); FARE PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA DI 1 MINUTO;
[GUARDA LA SLIDE 7]

- 4) **ALZATE LATERALI CON BOTTIGLIA** USARE UNA BOTTIGLIA DI ACQUA DA 1,5 LITRI PER BRACCIA: 3 SERIE (1 SERIE È FATTA DA 12 RIPETIZIONI), FARE PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA DI 1 MINUTO; **[GUARDA LA SLIDE 8]**

FASE FINALE

- 1) **ADDOMINALI** (SU TAPPETINO O SU DI UN PAIO DI ASCIUGAMANI): 3 SERIE (1 SERIE È FATTA DA 10 RIPETIZIONI), FARE PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA DI 1 MINUTO;
[GUARDA LA SLIDE 9]
- 2) **PIEGAMENTI (NON FLESSIONI)** (SU TAPPETINO O SU DI UN PAIO DI ASCIUGAMANI): 3 SERIE (1 SERIE È FATTA DA 10 RIPETIZIONI), LA PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA È DI 1 MINUTO;
[GUARDA LA SLIDE 10]
- 3) **SIDE PLANK** IN ISOMETRIA*: 2 SERIE PER LATO (1 SERIE HA UNA DURATA PER 15 SECONDI), LA PAUSA TRA UNA SERIE E L'ALTRA È DI 40 SECONDI **[GUARDA LA SLIDE 11]**

N.B.:

GLI ESERCIZI EVIDENZIATI IN VERDE SONO ILLUSTRATI NEL POWER POINT; [GUARD LA SLIDE ..] INDICA LA PAGINA.

AD OGNI ESERCIZIO E' MOLTO IMPORTANTE ASSOCIARE LA RESPIRAZIONE!

PRENDO L'ARIA CON IL NASO (INSPIRAZIONE) E LA BUTTO VIA CON LA BOCCA (ESPIRAZIONE).

ISOMETRIA*= È UN TIPO DI ESERCIZIO PER I MUSCOLI CHE SI FA DA FERMI, SENZA BISOGNO DI MUOVERSI, MA CONTRAENDO IL MUSCOLO.