

#IORESTOACASA e mi alleno!

Buongiorno ragazzi e ragazze,

quale buona occasione, in questo momento difficile, per dedicare un po' di tempo all'attività fisica.

In basso vi suggerisco alcuni esempi di semplici esercizi da eseguire a casa in un piccolo spazio.

Fondamentale RISPETTARE le tre fasi di allenamento:

- **RISCALDAMENTO**
- **POTENZIAMENTO (PARTE CENTRALE)**
- **DEFATICAMENTO (STRETCHING)**

RISCALDAMENTO **(almeno 5/10 min)**

Con il riscaldamento prepari l'organismo ad affrontare in maniera ottimale la parte centrale dell'allenamento. Pertanto è necessario! In basso suggerisco alcuni esercizi (gli stessi che facciamo a scuola):

GAMBE:

- Corsa a ginocchia basse (Skip Basso)
- Corsa a ginocchia alte (Skip Alto)
- Corsa calciata dietro
- Saltelli a piedi uniti
- Saltelli a gambe divaricate

BRACCIA:

- Circondazioni delle braccia alternato (DX E SX)
- Circondazioni simmetrica (insieme) delle braccia
- Spinta delle braccia verso l'alto
- Spinta delle braccia in fuori
- Spinta delle braccia in avanti

CONSIGLI:

- **Inizia sempre con un ritmo lento, che non ti deve affaticare**
- **Il riscaldamento è tanto più lungo quanto più breve e veloce è l'attività che segue**
- **La capacità di prestazione aumentano nel corso della giornata: al mattino il riscaldamento dev'essere più graduale e prolungato.**

POTENZIAMENTO
(almeno 20/30min)



shutterstock.com • 1322819990



shutterstock.com • 1315841222

Scegliere alcuni degli esercizi indicati nelle due figure. Un min di 3 esercizi a un max di 5. Per ogni esercizio che scegli, esegui almeno 10 ripetizioni X 2/3 volte. Principalmente le figure mostrano esercizi per la fascia addominale. Successivamente verranno suggeriti altri esercizi.

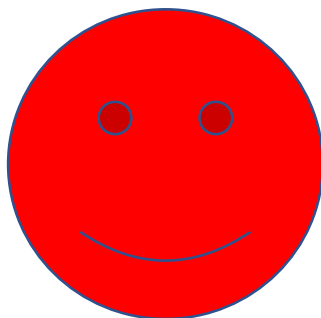
IMPORTANTE: tra un esercizio e l'altro fai una fase di recupero (RIPOSO) di minimo 10 sec. massimo 30 sec.

STREATCHING
(almeno 10/20 min)



Scegliere alcuni degli esercizi indicati nelle due figure. Li puoi anche fare tutti secondo le tue abilità.
Per ogni esercizio mantieni la posizione almeno per 10/15 sec.

ATTENZIONE: l'allenamento varia tra i 35/60 minuti. Dosa bene le tue energie e scegli il tempo giusto per te.



BUON ALLENAMENTO