

Primo allenamento

Vi propongo una serie di esercizi da fare a casa quando avete una mezzoretta di tempo libero.

L'allenamento può essere effettuato in 2 modi:

- esegui l'esercizio per circa 40 secondi , dopodichè fai un recupero di altri 40 secondi e ripeti l'esercizio una seconda volta, una terza etc in base al tuo livello di allenamento; poi passa al successivo

- circuit training,

esegui ogni esercizio per 40 secondi circa e passa al successivo senza riposarti; quando hai finito tutti gli esercizi riposati 2 minuti e ricomincia . Il tutto 1,2,3 volte a seconda del tuo livello di allenamento.

PRECISAZIONI:

Gli esercizi fatti con i pesi possono essere fatti anche senza, a corpo libero, o con una bottiglietta al posto dei pesi per chi non li ha.

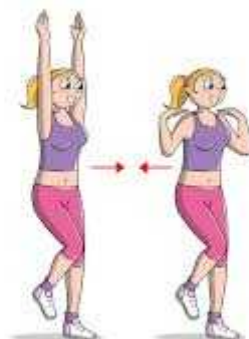
Gli esercizi asimmetrici, cioè quelli che si eseguono un arto alla volta , devono essere eseguiti per 40 secondi ogni arto, e non 40 secondi in totale.

Nel metodo circuit training c'è una alternanza continua di gruppi muscolari (es. gambe, braccia, addominali, gambe, schiena, braccia etc etc) in modo che ci sia un buona circolazione di sangue in tutto l'organismo.

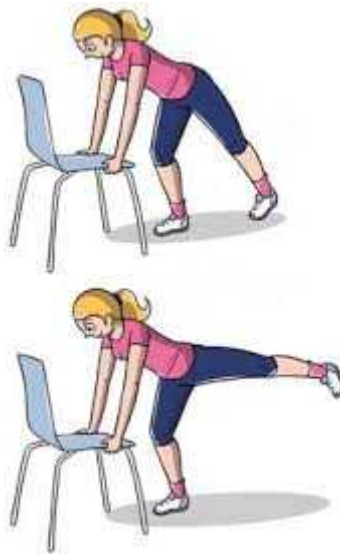
OK..si parte

Puoi anche mettere una musica di accompagnamento che scandisca i tempi di esecuzione dell'esercizio (ideale tra i 116 e i 124 bpm ...es. roma-bangkok , giusi ferreri)

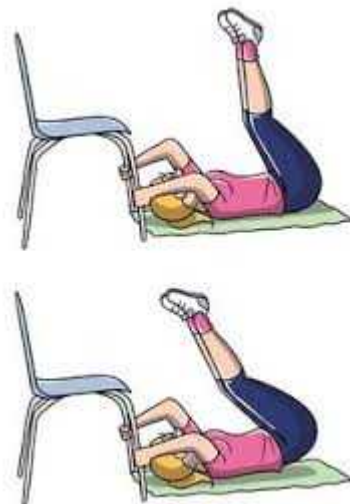
1) Skip, sollevare le ginocchia alternativamente e nello stesso tempo slanciare le braccia verso l'alto



2) appoggiarsi alla sedia e slanciare la gamba verso l'alto all'indietro. Prima 40 secondi gamba dx , poi 40 secondi gamba sn



3) Supini, gambe a squadra, attaccati ad una sedia, slanciare le gambe verso l'alto, sollevando 20 cm il bacino. Ritornando non devo portare giù le gambe oltre i 90° per non sforzare la schiena



4) Piegamento gamba. 40 secondi per gamba.

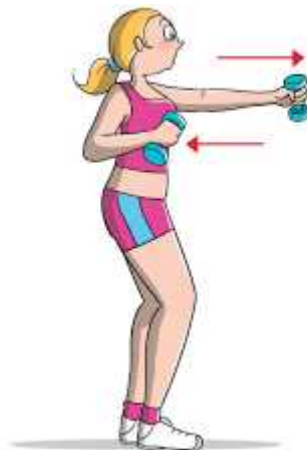
Non è necessario scendere oltre l'angolo di 90° della gamba.

Non va sollevato il tallone della gamba d'appoggio.



5) Esercizio del pugile:

Alternare slanci avanti delle braccia con una rotazione interna del pollice quando porto avanti il braccio



6) Mezzo squat a gambe divaricate con piedi extraruotati

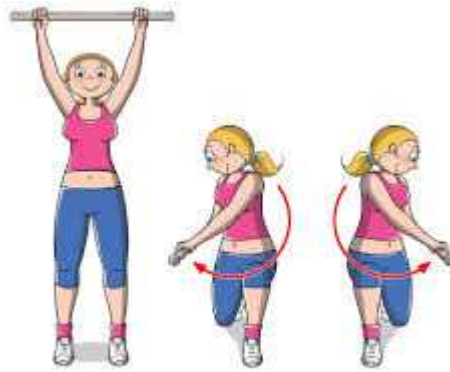
7) Braccia a candeliere, avvicinare i gomiti



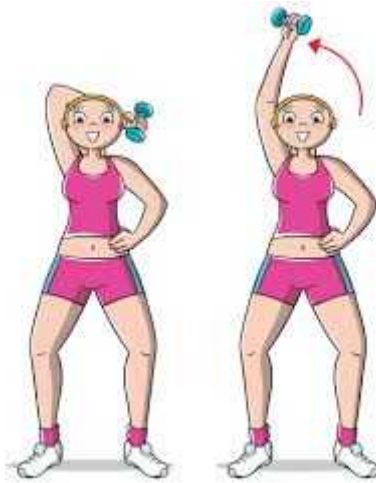
8) Piegamenti braccia in appoggio su un piano rialzato (es. Sedia)



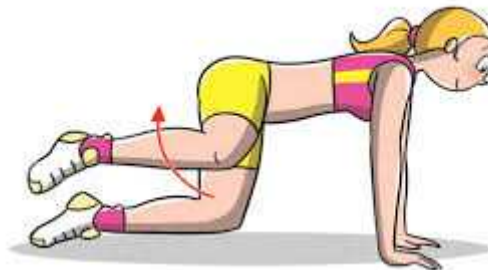
9) affondi alternati delle gambe alternate(avanzo con la gamba)con rotazione busto su gamba opposta



10) Slancio braccio partendo col braccio piegato vicino alla spalla opposta



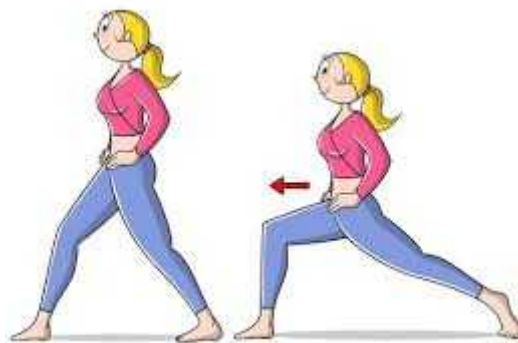
12) in quadrupedia prona sollevare la gamba piegata a 90°



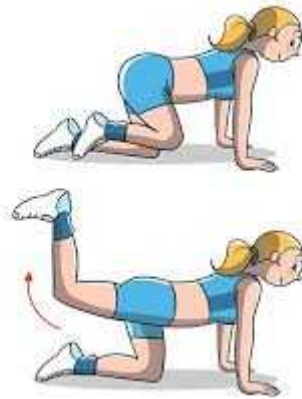
13) Slanci laterali braccia



14) Piegamento gamba da fermo



15) Slanci della gamba verso l'alto dietro, prima tutta una gamba poi l'altra.



Ed ora 10 minuti di stretching per concludere l'allenamento.

SPARTAN WEEK STRETCHING



**DA ESEGUIRE ALLA FINE DI OGNI WORKOUT
MANTENERE TUTTE LE POSIZIONI PER 30 SECONDI**

Buon lavoro e buon allenamento.

La prossima settimana vi proporrò esercizi di coordinazione oculo-manuale con una pallina.

Se potete procuratevela.

