

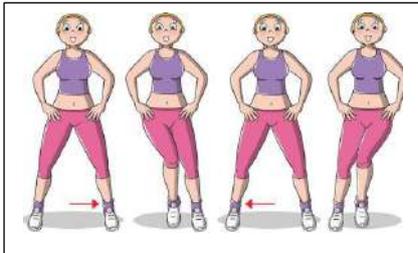


PIANO DI ALLENAMENTO n. 2

Scegli una playlist di tuo gradimento per accompagnare la tua sessione di allenamento.

Negli esercizi di tonificazione evita l'apnea. Espira nello sforzo e inspira nella fase di recupero o ritorno. Utile regolare il ritmo di lavoro sulla respirazione.

warm up



Step touch per 4 minuti a buon ritmo.
Apri a sinistra; riunisci a sinistra.
Apri a destra e riunisci e così via di seguito.
Se riesci abbina le braccia con spinte e richiami avanti

workout

circuito di 8 esercizi
esegui ciascun esercizio per un minuto
3 o 4 giri completi

1-in stazione eretta: affondi frontali dx-sx. Piega gli arti inferiori fino a 90 gradi (busto eretto, addome leggermente contratto, sguardo avanti)



2-in stazione eretta: circonduzioni degli arti superiori con in mano due bottiglie di acqua da mezzo litro.

3-a terra, supini: crunch addominali; mano dx dietro l'occipite, la mano sx tocca il ginocchio omologo (sx). Alternare (una flex con mano dx, una con mano sx)

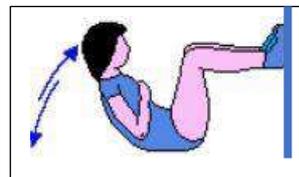


4-decubito prono (pancia a terra): solleva un arto inferiore per volta (attiva i glutei); arto inferiore teso, testa flessa sul dorso delle mani.



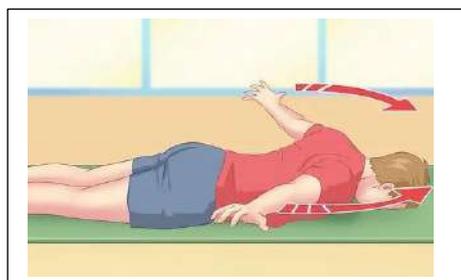
5-in stazione eretta: arti sup tesi in alto con in mano le due bottigliette di acqua, fletti gli avambracci dietro il capo e poi distendili verso l'alto (tricipiti). Se non riesci a tenere fermo il bacino esegui l'esercizio seduto sul bordo di una sedia/sgabello

6 - affondi avanti alternati tenendo in mano le bottigliette d'acqua (busto eretto, sguardo avanti)



7-a terra: crunch tradizionale, arti inferiori semiflessi, piedi a contatto con una parete, flettere il busto avanti espirando e inspirando nel ritorno

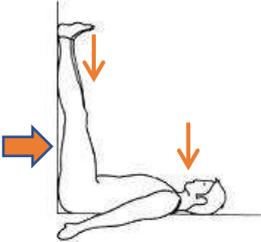
8 - prono: stacca solo le spalle e NON l'addome e le gambe dal suolo, tieni la posizione per qualche secondo e ritorna al suolo. Se riesci, mentre sei sollevato oscilla le braccia per alto-basso e viceversa per 4 volte



COOL DOWN STRETCHING

Negli esercizi di Stretching è fondamentale la respirazione. Curare l'espiazione (atto in cui l'aria fuoriesce) che deve essere **controllata e più lunga** dell'inspirazione (atto in cui l'aria entra).

RESPIRA!!

	<p>Supini. Flettere una gamba e impugnare sotto la coscia. Incrociare sopra l'altra gamba. Trazione avvicinando la gamba al petto. Spalle e capo sempre al suolo.</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere da 40 a 60 secondi</p> <p>Tensione pari a 3 RPE CR-10 scala di Borg*</p>
	<p>Seduti. Un arto teso avanti, l'altro abdotto e flessi con la pianta del piede a contatto con l'altra coscia. Flettere avanti il busto fino ad avvertire tensione nella parte posteriore della gamba TESA</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere per almeno 40 secondi</p> <p>Tensione pari a 3 RPE CR-10 scala di Borg*</p>
	<p>Supini con gambe elevate, tese e contro una parete. Capo in retroversione (spingi indietro il mento) e piedi in flessione tibiale (punte rivolte verso il ginocchio). Ginocchia leggermente intraruotate (ruotare le ginocchia verso l'interno).</p> <p>NB: se avverti formicolio alle gambe termina l'esercizio</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere da 40 a 60 secondi</p> <p>Tensione pari a 3 RPE CR-10 scala di Borg*</p>

*RPE CR-10 scala di Gunnar Borg (Università di Stoccolma) = scala di percezione dello sforzo individuale, dove al livello 10 corrisponde uno sforzo quasi insostenibile, mentre a 0 corrisponde l'assenza di fatica.

Quindi **valuta tu stesso/a lo sforzo.**

Ricerca il livello 3 del tuo sforzo, che identifica una intensità MODERATA.

Immagine tratte da internet da vari siti.