



## PIANO DI ALLENAMENTO GAG 1

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

Negli esercizi di tonificazione evitare l'apnea. Espirare nello sforzo e inspirare nella fase di recupero; per es. addominali: espiro mentre fletto il busto avanti ed inspiro mentre ritorno con le spalle al suolo.

Utile regolare il ritmo di lavoro sulla respirazione.

### WARM UP

5' corsa

o

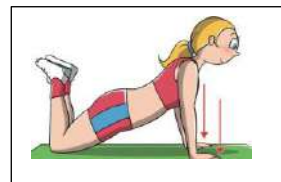
20" skip sul posto e 10" di riposo per 3'



### WORKOUT

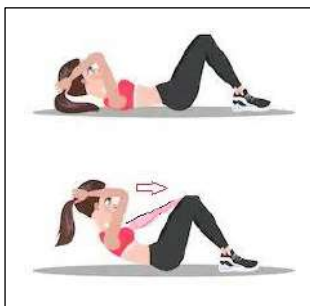
Tre blocchi di esercizi in 3 serie (pausa fra le serie 1 minuto, se necessario)

ex 1) 3 serie di 15 squat

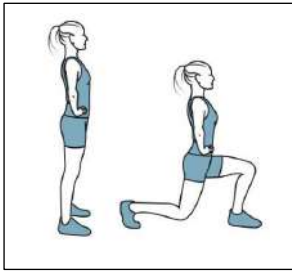


ex 2) 3 serie da 10 piegamenti delle braccia con gomiti stretti (appoggiare le ginocchia a terra)

ex 3) 3 serie da 20 di crunch addominale (1' di riposo tra una serie e l'altra)

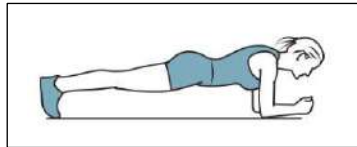


*1° blocco: alternare i 3 esercizi (15 squat – 10 piegamenti delle braccia - 20 crunch... ripetere)*



ex 4) 3 serie di 20 affondi frontali alternati (10 dx e 10 sx)

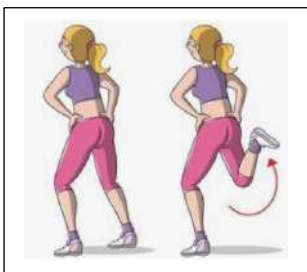
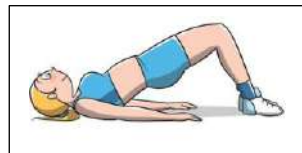
ex 5) 3 serie da 20" di tenuta plank sui gomiti



ex 6) 3 serie di 15 "cerchietti" con le braccia tese avanti e 15 "cerchietti" con braccia tese in fuori (totale 20)

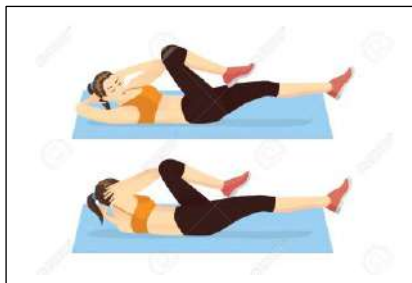
*2° blocco: alternare i 3 esercizi (affondi – 20" plank - "cerchietti"... ripetere)*

ex7) 3 serie da 20" di tenuta "ponte gluteo"



ex 8) 3 serie da 20 flessioni dietro delle gambe, alternate (avvicinare il tallone al gluteo)

ex 9) 3 serie da 20 di crunch con "bicicletta" (10 dx e 10 sx) (1' di riposo tra una serie e l'altra)



*3° blocco: alternare i 3 esercizi (ponte – flessioni - crunch ... ripetere)*

## COOL DOWN STRETCHING

### RESPIRA!!

	<p>Quadricipite. In piegata avanti flettere la gamba dietro e impugnare il piede. Trazione avvicinando il piede al gluteo. Busto eretto.</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere per 30 secondi</p> <p>Tensione pari a 3 RPE CR-10 scala di Borg*</p>
	<p>Tricipiti. Distendere in alto un arto superiore e poi flettere a livello dorsale l'avambraccio Impugnare l'arto flessa a livello del gomito ed esercitare una trazione verso dietro-basso</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere per 30 secondi</p> <p>Tensione pari a 3 RPE CR-10 scala di Borg*</p>
	<p>Regione del tronco. Seduta, gamba sx avanti, dx flessa e incrociata sulla prima col piede in presa al suolo. Torsione del busto a dx con mano dx in appoggio al suolo dietro. Il gomito sx va in presa all'esterno del ginocchio dx ed esercita una moderata trazione, favorendo la torsione del busto. Ripetere dall'altro lato.</p>	<p>Raggiunta la posizione di tensione tenere per 30 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.

Pertanto il livello 3 identifica una intensità MODERATA.

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).

*Immagini tratte da internet da vari siti*