

## Seduta di esercizi

**PROGRAMMA:** Mobilità (10') + Rafforzamento muscolare (15') + Stretching (10')

### **RISCALDAMENTO: MOBILITÀ (10')**

Svolgere le seguenti proposte sul posto intervallando 40 sec di lavoro a 20 sec di recupero passivo.

- Saltello leggero sul posto
- SKIP BASSO (corsa a ginocchia basse)
- SKIP ALTO (corsa a ginocchia alte)
- CORSA CALCIATA (portare i talloni a toccare il "sedere")
- JUMPING JACK (guarda figura 1)
- SKIP BASSO MURO (eseguire il primo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- SKIP ALTO MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- CORSA CALCIATA A MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete) • \*SALTO DELLA FUNICELLA ("corda") A PIEDI PARI (con tutti e 2 i piedi)

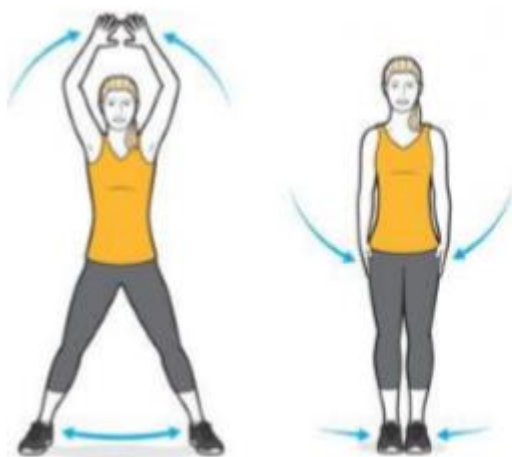


Figura 1: Jumping Jack. Questo esercizio si esegue aprendo e chiudendo le gambe simultaneamente.

All'apertura delle gambe corrisponde l'apertura (verso l'alto) delle braccia.

Alla chiusura delle gambe corrisponde la chiusura delle braccia.

## RAFFORZAMENTO MUSCOLARE (15'): CORE STABILITY

Svolgere 2 serie da 2 ripetizioni.

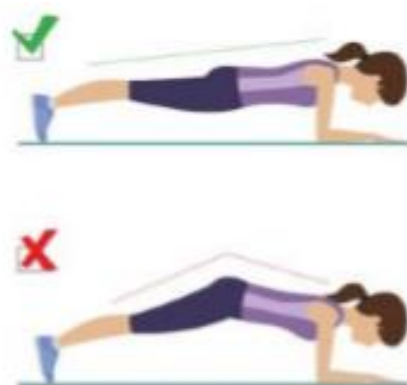
Le ripetizioni devono essere svolte alternando 40 sec di lavoro a 20 sec di recupero passivo. Recupero fra le serie: 1 min.

Durante l'esecuzione delle diverse forme di crunch mantenere ben saldi a terra i piedi, evitando di alzare punte e talloni. Stabilizzare ("indurire") i muscoli del collo; la testa non deve muoversi affinché il retto dell'addome lavori bene (per poterti aiutare consiglio di guardare un punto fisso durante l'esecuzione).

Durante il plank prestare attenzione a mantenere l'asse testa – schiena – gambe allineato, come riportato nell'immagine.



1) CRUNCH



2) PLANK FRONTALE



3) PALNK LATERALE (sia a DX che SX)



4) REVERSE PLANK

**CRUNCH A GAMBE ALTE  
CON TOCCO DELLA PUNTA DEI PIEDI**



5) CRUNCH A GAMBE ALTE CON  
TOCCO DELLA PUNTA DEI PIEDI



6) CRUNCH A GAMBE PIEGATE CON  
TOCCO DELLE CAVIGLIE

## STRETCHING (10')

Eseguire gli esercizi tenendo la posizione per 30-40 sec.

