



Scheda di Allenamento

Definizione muscolare

Validità: 3 settimane

Frequenza: 3 volte a settimana

Il lavoro viene concentrato tutto in 15 minuti. In questo intervallo di tempo dovete svolgere tutti gli esercizi proposti alla massima intensità di cui siete capaci, senza pause tra uno e l'altro e senza pause tra un giro e il successivo.

Cominciate con un po' di riscaldamento: 10 minuti di corsa molto leggera sul posto sono l'ideale. Potete utilizzare una cyclette se la possedete, oppure arrangiarvi con quello che avete a disposizione, ad esempio è ottimo anche salire e scendere le scale del palazzo in cui abitate. L'importante è preparare adeguatamente l'organismo all'attività che state per compiere.

Circuito

Salto della corda

Eseguite 50 salti singoli con la corda



Air Squat

30 ripetizioni





Salto della corda

Eseguite 50 salti singoli con la corda



Crunc a “bicicletta”

Stesi sul pavimento con le mani dietro la testa e con la schiena ben appoggiata a terra, sollevate le ginocchia e piegatele a 45°. A questo punto muovete le gambe come se voleste pedalare. Alternate le braccia, ruotando il busto, cercando di toccare con il gomito sinistro il ginocchio destro e gomito destro con ginocchio sinistro.



30 ripetizioni