



Scheda di Allenamento

Petto e addome

Validità: 3 settimane

Frequenza: 3 volte a settimana

Il lavoro va eseguito a circuito, con gli esercizi uno di seguito all'altro, senza pause. Riposate 2 minuti tra un giro e l'altro. Ripetete almeno 3 giri, l'ideale sono 5 giri completi.

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.

Piegamenti sulle braccia

Dovete eseguire **10 ripetizioni** di tutte e tre queste varianti:

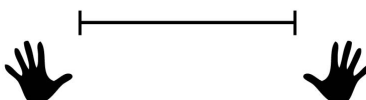
- **normal**, con le mani larghe quanto le spalle;
- **diamond**, con le mani che si toccano tra loro (allargate leggermente le gambe per avere maggior equilibrio);
- **wide**, con le braccia più larghe delle vostre spalle.



Normal: mani larghe quanto le spalle



wide: mani più larghe delle spalle



Diamond: mani che si toccano tra loro





Plank

Rimanete in posizione per **1 minuto**



Tricipiti: dips su panca

Mettete le mani sulla panca situata dietro, con i pollici rivolti verso il corpo. Nella posizione iniziale le braccia devono essere tese in verticale. Abbassate il busto in verticale flettendo i gomiti, per poi tornare verso l'alto spingendo sulle braccia. Cercate di non allargare i gomiti quando scendete.

Eseguite **10 ripetizioni**



Plank laterale

Sdraiatevi sul fianco con le gambe completamente tese. Usando il gomito e l'avambraccio, sollevate il bacino in modo da formare con il corpo una linea retta dalle spalle alle caviglie, come in figura.

Mantenete la posizione per **45 secondi** ogni lato.

