



FUNCTIONAL TRAINING

Materiali: tappetino, bacchetta (manico di scopa), cronometro, connessione internet

Riscaldamento

20" corsa sul posto	x 3 volte	https://www.youtube.com/watch?v=NjkuOdErtQI https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8 https://www.youtube.com/watch?v=TB0UDrQ4Gr4
20" Jumping jack		
20" affondi avanti sul posto		
Stretching Arti Inferiori tenuta 20"		Stretching + mobilità Arti Superiori (15 ripetizioni)
		

Allenamento a circuito (*Principianti* pausa 20" tra gli esercizi - *Esperti* pausa 10" tra gli esercizi - *Avanzati* nessuna pausa tra gli esercizi)

30" plank dx	x 3 volte	https://www.youtube.com/watch?v=Ms1Hc8GFJOo
30" affondi alternati avanti sul posto		
30" plank sx		
30" skip sul posto		
1'30" pausa		
30" addominali crunch a terra	x 3 volte	https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE https://www.youtube.com/watch?v=yD7nl9Hh160
30" squat a corpo libero		
30" commandos		
30" Jumping jack		
1'30" pausa		
30" ponte a terra	x 3 volte	https://www.youtube.com/watch?v=h-n52L5QKNw https://www.youtube.com/watch?v=RD_vUnqwqqI
30" plank frontale		
30" squat bacchetta sopra la testa		
30" addominali laterali a terra		
1'30" pausa		

Defaticamento

Stretching Arti Inferiori e Arti Superiori tenuta 40"

