

## ALLENAMENTI DA FARE A CASA:

Ogni allenamento è diviso in:

- Riscaldamento (3 scelte)
- Core stability (3 scelte)
- Potenziamento muscolare (3 scelte)
- Stretching

### RISCALDAMENTO – scegliere 1 fra le 3 attività

#### CAMMINATA VELOCE



10 minuti

#### CORSA



10 minuti

#### SALTO DELLA CORDA



20" salto + 10" riposo  
Ripetere per 8 volte  
TOT: 4 minuti

### CORE STABILITY 1 (facile)

Circuito da ripetere 3 volte senza pause

#### PLANK sulle ginocchia



30 secondi

- gomito sotto la spalla
- retroversione del bacino (sensazione di alzare l'ombelico)
- ginocchia appoggiate a terra
- respirazione naturale

#### PLANK laterale sulle ginocchia



30 secondi

- gomito sotto la spalla
- spalla, anca, ginocchio allineati
- piedi e gambe indietro
- respirazione naturale

#### PONTE GLUTEI



10 ripetizioni

- piedi vicini al bacino
- palmi delle mani in su
- espiro alzando il bacino
- inspiro abbassando il bacino

---

## CORE STABILITY 2 (intermedio)

### Circuito da ripetere 3 volte senza pause

---

#### PLANK



**30 secondi**

- gomito sotto la spalla
- retroversione del bacino (sensazione di alzare l'ombelico)
- respirazione naturale

#### PLANK laterale



**30 secondi**

- gomito sotto la spalla
- spalla, anca, ginocchio, caviglia allineati
- respirazione naturale

#### PONTE GLUTEI mono



**10 + 10 ripetizioni**

- 1 piede vicino al bacino, l'altra gamba distesa verso l'alto
  - alternare gamba dx e sx
  - espiro alzando il bacino
  - inspiro abbassando il bacino
- 

---

## CORE STABILITY 3 (avanzato)

### Circuito da ripetere 3 volte senza pause

---

#### PLANK shoulder tap



**30 secondi**

- mano sotto la spalla
- retroversione del bacino (sensazione di alzare l'ombelico)
- alterno un tocco con la mano dx e uno con la mano sx

#### PLANK laterale dinamico



**30 secondi**

- gomito sotto la spalla
- spalla, anca, ginocchio, caviglia allineati
- alzo e abbasso il bacino

#### SUPERMAN

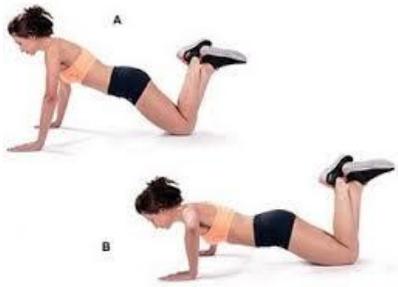


**10 ripetizioni**

- proni: braccia e gambe distese
  - estendo gli arti verso l'alto
  - esecuzione lenta e controllata
  - espiro estendendo gli arti
  - inspiro abbassando gli arti
-

## ALLENAMENTO 1 (facile)

### PIEGAMENTI sulle ginocchia



**3 serie da 10 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- mani larghe come le spalle
- spalle basse, scapole addotte e depresse
- schiena e bacino bloccati
- espiro spingendomi su
- inspiro scendendo

### SQUAT



**4 serie da 10 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- piedi alla larghezza delle spalle
- mantieni le curve della schiena
- ginocchia mai oltre la punta dei piedi
- il bacino va indietro scendendo
- inspiro scendendo
- espiro tornando su

### PULLEY con elastico



**4 serie da 8 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- posizione a squadra
- schiena dritta
- ginocchia leggermente piegate
- elastico bloccato sui piedi
- trazione l'elastico ai fianchi
- espiro nella trazione
- inspira allungando le braccia

### CRUNCH



**3 serie da 15 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- espiro e alzo il busto contraendo gli addominali
- inspiro tornando con la schiena a terra
- non tirare la testa con le mani

### STEP UP



**3 serie da 10 + 10 ripetizioni**  
**Alternò dx e sx. NO PAUSE**

- appoggio il piede sulla sedia
- mi sollevo restando in equilibrio
- discesa lenta e controllata
- espiro andando su
- inspiro scendendo

### DIP



**3 serie da 8 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- mani appoggiate alla sedia
- ginocchia piegate
- scendo tenendo la schiena vicina alla sedia
- inspiro scendendo
- espiro spingendomi su

## ALLENAMENTO 2 (intermedio)

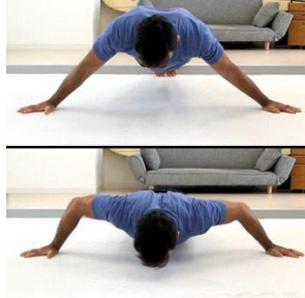
### PIEGAMENTI



**3 serie da 10 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- mani larghe come le spalle
- spalle basse, scapole addotte e depresse
- schiena e bacino bloccati
- espiro spingendomi su
- inspiro scendendo

### PIEGAMENTI larghi



**4 serie da 6 ripetizioni**  
**Riposo 1'30"**

- come i piegamenti normali ma tenendo le mani più larghe
- espiro spingendomi su
- inspiro scendendo

### MOUNTAIN CLIMBER



**3 serie da 20 cambi**  
**Riposo 60"**

- mani larghe come le spalle
- avvicino al petto le ginocchia alternandole
- solo il piede della gamba estesa tocca terra
- respirazione naturale

### SQUAT



**3 serie da 15 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- piedi alla larghezza delle spalle
- mantieni le curve della schiena
- ginocchia mai oltre la punta dei piedi
- il bacino va indietro scendendo
- inspiro scendendo
- espiro tornando su

### AFFONDI



**3 serie da 20 ripetizioni alternate**  
**Riposo 60"**

- avanzo facendo un passo né troppo corto né troppo lungo
- schiena dritta
- il bacino scende verticalmente
- inspiro scendendo
- espiro tornando in piedi

### SUMO SQUAT



**3 serie da 8 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- come gli squat normali ma tenendo i piedi molto più larghi e le punte dei piedi extraruotate
- inspiro scendendo
- espiro tornando su

### DIPS



**4 x 8**  
**Riposo 60"**

- mani appoggiate alla sedia
- ginocchia estese
- scendo tenendo la schiena vicina alla sedia
- inspiro scendendo
- espiro spingendomi su

### PULLEY con elastico



**4 serie da 8 ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- posizione a squadra
- schiena dritta
- ginocchia leggermente piegate
- elastico bloccato sui piedi
- trazione l'elastico ai fianchi
- espira nella trazione
- inspira allungando le braccia

### CRUNCH LATERALE



**3 serie da 10dx + 10sx ripetizioni**  
**Riposo 60"**

- accavallo la gamba
- espiro e avvicino al ginocchio il gomito opposto contraendo gli addominali
- inspiro tornando con la schiena a terra

## ALLENAMENTO 3 (circuito): 3 giri

### 1. JUMPING JACK



**30 secondi**

- partenza da posizione erette
- con un salto divarico le gambe e porto le braccia in alto
- con un salto torno alla posizione di partenza

### 2. PIEGAMENTI



**10 ripetizioni**

- mani larghe come le spalle
- spalle basse, scapole addotte e depresse
- schiena e bacino bloccati
- espiro spingendomi su
- inspiro scendendo

### 3. SQUAT JUMP



**12 ripetizioni**

- seguo le indicazioni per lo squat
- eseguo la fase di risalita in maniera esplosiva saltando per poi tornare in posizione di squat
- espiro nel salto e inspiro tornando in posizione di squat

### 4. RUSSIAN TWIST



**30 secondi**

- in equilibrio bacino
- con una torsione del busto porto le braccia unite a dx e sx
- respirazione naturale

### 5. BURPEE



**10 ripetizioni**

- partenza in posizione eretta
- scendo a terra come in figura
- torno in piedi e salto verso l'alto
- respirazione naturale

### 6. AFFONDI



**20 ripetizioni**

- avanzo facendo un passo né troppo corto né troppo lungo
- schiena dritta
- il bacino scende verticalmente
- inspiro scendendo
- espiro tornando in piedi

### 7. WALL SIT



**30 secondi**

- mantengo la posizione seduta con la schiena appoggiata al muro
- non scendere con il bacino oltre il livello delle ginocchia
- respirazione regolare

### 8. BURPEE



**8 ripetizioni**

- partenza in posizione eretta
- appoggio le mani a terra
- cammino con le mani fino alla posizione orizzontale
- procedo al contrario fino alla posizione eretta
- respirazione naturale

### 9. DIP

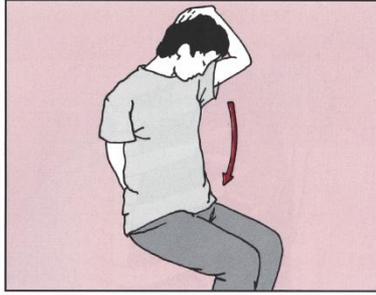


**10 ripetizioni**

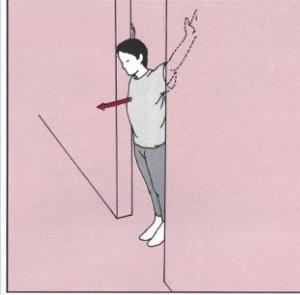
- mani appoggiate alla sedia
- ginocchia estese
- scendo tenendo la schiena vicina alla sedia
- inspiro scendendo
- espiro spingendomi su

## STRETCHING

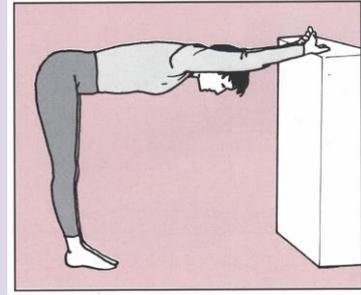
mantenere ogni posizione almeno 30 secondi



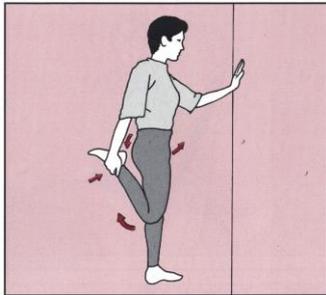
- guardare in basso e di lato
- spingi con la mano la testa verso quella direzione
- tenere l'altra mano in spinta verso il basso dietro la schiena



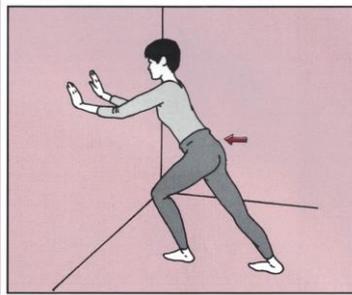
- appoggiare la mano al muro un po' più in alto della spalla
- le dita rivolte indietro
- ruotare il busto e le gambe fino a sentire tensione tra braccio e pettorale



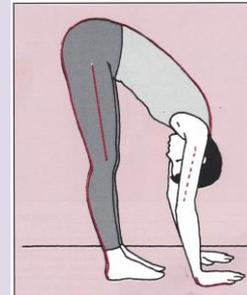
- posizionare le mani aperte su un tavolo
- spingere il busto verso il basso
- si possono piegare leggermente le ginocchia



- tenere la gamba alzata
- tenere il piede con la mano
- spingere leggermente il ginocchio indietro



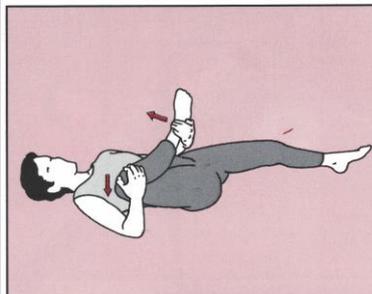
- appoggiare le mani alla parete
- divaricare le gambe come in figura tenendo i talloni appoggiati
- tenere i piedi paralleli



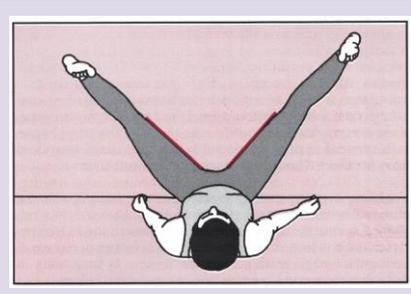
- senza piegare le ginocchia
- scendere con il busto il più possibile



- posizionare un piede avanti e uno indietro come in figura
- appoggiando le mani a terra, spingere il bacino verso il basso



- avvicinare la gamba al petto tenendola con una mano sul ginocchio e con l'altra sulla caviglia



- posizione supina
- divaricare le gambe appoggiandole alla parete