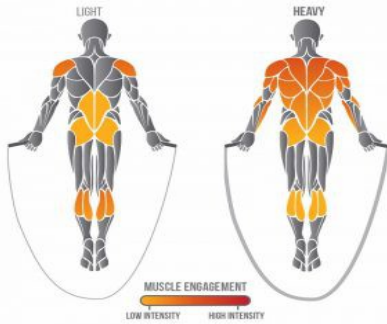
























<p>Es. 1 – (parte dinamica aerobica) Salto della Corda</p>	<p>Quantità; o a salti 50/75/100/200 salti. Oppure: a Minuti 45''/1'/1'30''</p> <p>Libera scelta , l'importante è farlo come tutte le cose in progressione non partire busito con 1000 salti e lamentarsi poi di avere male ai polpacci/ginocchia/caviglie, ecc.</p>	
<p>Es. 2 – (parte dinamica aerobica) Skip sul posto a Ginocchia alte</p>	<p>Quantità; o a salti 50/75/100/200 salti. Oppure: a Minuti 45''/1'/1'30''</p> <p>Libera scelta , l'importante è farlo come tutte le cose in progressione non partire busito con 1000 salti e lamentarsi poi di avere male ai polpacci/ginocchia/caviglie, ecc.</p>	
<p>Es. 3 – (Parte dinamica aerobica) Mountain Climbers</p>	<p>Quantità; o a salti 50/75/100/200 salti. Oppure: a Minuti 45''/1'/1'30''</p> <p>Libera scelta , l'importante è farlo come tutte le cose in progressione non partire busito con 1000 salti e lamentarsi poi di avere male ai polpacci/ginocchia/caviglie, ecc.</p>	
<p>Es. 4 – (Parte dinamica aerobica) Mountain Climbers laterale</p>	<p>Quantità; o a salti 50/75/100/200 salti. Oppure: a Minuti 45''/1'/1'30''</p> <p>Libera scelta , l'importante è farlo come tutte le cose in progressione non partire busito con 1000 salti e lamentarsi poi di avere male ai polpacci/ginocchia/caviglie, ecc.</p>	

<p>Es. 5 (parte dinamica di tenuta) Bridge: partendo da supini, gambe flesse piedi appoggiati al terreno, come nella foto, inspiro riempio la pancia e stacco la zona lombare dal pavimento, espirando, vuoto la pancia schiaccio zona lombare sul pavimento e continuando il movimento sollevo le natiche ed in tenuta di core, senza perdere il bacino in basculamenti dx/sx. tengo qualche secondo la posizione sollevata inspiro stando fermo, espirando srotolo la schiena partendo dalle scapole ed arrivando ad appoggiare il sacro al terreno, in questa posizione, inspiro e riparto</p>	<p>2 x 15 volte tenute a ritmo della respirazione....20" di recupero tra le 2 serie. (cercare lo srotolamento del rachide e l'antero e retro versione del bacino, quando inspiro il bacino va in anteroversione e si solleva leggermente la parte lombare creando una leggera cifosi lombare, quando espiro il bacino va in retroversione e la zona lombare aderisce al terreno e da qui sollevo le natiche)</p>	
<p>Es: 6: Bridge avanzato: come l'esercizio 10 nella fase iniziale. Ma quando siamo in posizione bridge inseriamo l'allungamento alternato di una gamba. Quindi inspirando, in posizione bridge, allungo la gamba, tengo 5" espirando ri-appoggio il piede a terra, espirando sto fermo, espirando ritorno con il sedere sul pavimento seguendo le stesse sequenze dell'es. 10</p>	<p>2 x 10 volte tenute a ritmo della respirazione....20" di recupero tra le 2 serie.</p>	
<p>Es. 7: Bridge con Fit Ball: lavoro di bridge con instabilità e tenuta di core. Stesse sequenze dell'es. 10 ma mantenendo i piedi sulla Fit Ball. 2 x 10 volte tenute a ritmo della respirazione....20" di recupero tra le 2 serie. Due possibilità 1) isometrico e 2) dinamico</p>	 <p>2)</p>	 <p>1)</p>
<p>Es. 8: Ponte isometrico monopodalico su bosu.</p>	<p>come da foto, alternando e stare in tenuta senza perdere i bacino espiro mi posiziono a ponte, inspiro torno in posizione iniziale, tenute da 15" x 10 volte per gamba per 2 serie. Recupero tra le serie 40"</p>	

<p>Es. 9: Affondi frontali semplici con controllo core e trasverso: partendo da posizione in piedi gambe leggermente divaricate porto avanti una gamba posizionandomi con il ginocchio flesso a 90° e gamba flessa dietro, come da foto. Espiro durante l'affondo, inspiro quando ritorno in posizione eretta, alterno gamba dx e gamba sx ad ogni movimento.</p>	<p>2x10 x gamba, recupero 20'' tra le serie</p>	
<p>Es. 10: Plank: da prono posizionare i gomiti sotto le spalle in tenuta addominale/core mantenendo la schiena in linea e le scapole addotte/chiuso, spalle basse restare in posizione 30''</p>	<p>5 tenute x 30''</p>	
<p>Es. 11: Mezza sforbiciata - (Parte dinamica o tenuta) rinforzo gluteo e fascia lata, sul fianco come nella figura gamba appoggiata al terreno flessa, gamba verso alto distesa e in linea con la schiena, possibile fare una contrazione isometrica tenuta, oppure allontanare ed avvicinare lentamente la gamba superiore estesa.</p>	<p>10 x 2 serie anche con cavigliera da 1kg o in posizione isometrica per 20''/30''</p>	
<p>Es. 12: tenute in quadrupedia dx/sx</p>	<p>10x2 serie in posizione quadrupediche alternare tenute 10'' gamba estesa dx e braccio sx e alternare (1' di recupero tra le serie)</p>	
<p>Es. 13: Crunk alternato come da foto</p>	<p>30 ripetizioni per gamba dx e sx x 2 serie (1' di recupero tra le serie)</p>	

<p>Es. 14: tenute al muro</p>	<p>Tenute a seggiolina contro il muro, stando attento che le rotule non sorpassino la punta dei piedi quindi il piombo delle rotule deve cadere o all'interno del piede o sulla caviglia 45" x 5 volte recupero tra le ripetizioni 1'</p>	
<p>Es. 15: Tenute al muro con FitBall (evoluzione con instabilità dell'Es. 14)</p>	<p>Tenute a seggiolina contro il muro, come sopra ma con fitBall, stando attento che le rotule non sorpassino la punta dei piedi quindi il piombo delle rotule deve cadere o all'interno del piede o sulla caviglia 45" x 5 volte recupero tra le ripetizioni 1'</p>	
<p>Es. 16: Tenuta scapolare in instabilità, lavoro scapolare e di tenuta core.</p>	<p>2 serie da 10 ripetizioni in tenuta 8"/10", è possibile farlo in modo semplice come foto o alzando gamba allungare entrambe le braccia chiudendo le scapole verso la colonna e tenendo in isometria per il tempo indicato, recupero 10" tra una ripetizione e l'altra.</p>	
<p>Es. 17: Tenute dorsali per gran dentato con utilizzo core per stabilizzare a braccia distese o su superficie instabile tenute isometriche 10 x 25"</p>		
<p>Es. 18: tenuta core su fit ball: come da foto mettersi in posizione supina con appoggio lombare sulla fit ball, in punta di piedi cercare una stabilità e a questo punto espirando sollevare la testa contraendo addome e core, tenere 15" ed inspirando tornare in posizione di partenza.</p>	<p>10 tenute da 15"</p>	

<p>Es. 19: Crunch classico gambe flesse</p>	<p>Come da disegno mani dietro la nuca fletto zona pettorale verso le gambe staccando le spalle da terra. Progressivamente 20/30/40....</p>	
<p>Es. 20: Crunch inverso</p>	<p>Come da immagine, con gambe flesse in Table Top, sollevare verso l'alto glutei portando, mantenendo le gambe flesse le ginocchia verso la faccia. Progressivamente 20/30/40....</p>	
<p>Es. 21: Burpes dinamico seguire le 5 sequenze e ritornare alla 1 lavoro da fare 1' continuato x 4 volte</p>	<p>-1</p>  <p>skimble</p>	<p>-2</p>  <p>skimble</p>
<p>-3</p>  <p>skimble</p>	<p>-4</p>  <p>skimble</p>	<p>-5</p>  <p>skimble</p>
<p>Es. 22: allungamenti con Squadra contro il muro. Come da figure da supini appoggiare i talloni sulla parete cercando di portare più vicino possibile il sedere alla parete. Braccia distese sopra la testa rilassati, talloni che si toccano, punte dei piedi divaricate, mantenere posizione per 4'</p>		

<p>Es. 23: Allungamento con divaricata piano frontale. Da seduti divaricare le gambe e cercare di portare il busto più vicino al terreno allungandosi lentamente in avanti con le mani.</p>	<p>2 x 10 volte cercando di guadagnare sempre qualche mm ogni volta che si affonda in avanti</p>	
<p>Es. 24: Allungamento semplice flessione in avanti su tavolo, schiena diritta e cercare di stendere le gambe</p>	<p>2 x 10 volte cercando di guadagnare sempre qualche mm ogni volta che si affonda in avanti</p>	
<p>Es. 25: Bulgarian Squatt</p>	<p>Con pesi o senza affondi come da foto senza far oltrepassare il ginocchio la punta del piede, come da foto. 15X2 serie per gamba</p>	