

ESERCIZI DA SVOLGERE IN CASA (finiti i tre giorni si ricomincia dal giorno 1)

Gli under 15 devono svolgere tutto a carico naturale i più grandi possono utilizzare sovraccarichi anche improvvisati che non superino mai i 10kg e che consentano di mantenere un adeguata postura durante lo svolgimento degli esercizi.

GIORNO 1:

LAVORO 20" RECUPERO 10". Ripetere ogni esercizio 3 volte

- Burpees*
1. Burpees 
 2. Superman plank 
 3. Russian twist  non più di 5kg di sovraccarico
 4. Goblet squat  sovraccarico di 5 o 10 kg
 5. Affondi frontali con sovraccarichi  Il carico variabile da 4 a 10 kg deve essere assolutamente simmetrico: stessi kg per mano.
 6. Plank con rotazione 
 7. Addominali grunch bicicletta 
 8. Tricipiti con gambe elevate 
 9. Funicella: salti continui a due piedi.
 10. Skip sul posto a ginocchia alte.

GIORNO 2:

LAVORO 10" RECUPERO 5". Ripetere ogni esercizio 3 volte

1. In appoggio con le mani al muro e inclinati in avanti: corsa skip sul posto a ginocchia alte
2. Funicella ad un piede: saltelli continui sul piede dx

3. Funicella ad un piede: saltelli continui sul piede sx
4. Passo doppio impulso sul posto cercando di guadagnare in altezza ad ogni rimbalzo
5. Piegamenti sulle braccia a mani unite
6. Addominali laterali: busto sollevato da terra, andare a toccare i talloni una volta a destra e una volta a sinistra



7. Esercizio di rapidità per i piedi: creare un quadrato a terra di circa 50 cm x 50 cm con dei segni (scotch), entrare e uscire dal quadrato scavalcando ogni lato tracciato con un piede per volta. Si entra nel quadrato scavalcando un lato e si esce scavalcandone un altro, muovendosi così in ogni direzione (tutto in corsa skip bassa)



8. Saltelli in divaricata frontale con bottigliette d'acqua in mano.
9. Come esercizio 8 ma con divaricata sagittale.
10. Addominali a portafoglio
11. Se possibile trazione alla sbarra.

GIORNO 3

LAVORO 20'' RECUPERO 10''. Ripetere ogni esercizio 3 volte



1. Burpees



2. Superman plank
3. Squat Jump a carico naturale.
4. Piegamenti a braccia larghe.



5. Affondi laterali il sovraccarico può essere tenuto al petto.
6. Funicella: salti continui a due piedi.
7. Dorsali



8. Plank con rotazione



9. Addominali in isometria

10. Skip a ginocchia alte appoggiati al muro con le mani

**LAVORO DA SVOLGERE ALL'APERTO DOVE E QUANDO CONSENTITO DAI DECRETI MINISTERIALI
RELATIVI ALL'EMERGENZA COVID 19**

GIORNO 1

Cambi di ritmo: 4 serie da 5 minuti intervallate da 2 minuti di recupero. Ogni serie è divisa in 30'' secondi veloci e 30'' lenti alternati per tutti e 5 i minuti.

GIORNO 2

Cambi di ritmo: 4 serie da 5 minuti intervallate da 2 minuti di recupero. Ogni serie è divisa in 30'' secondi veloci e 30'' lenti per i primi 2 minuti di ogni serie, i restanti 3 minuti di ogni serie sono divisi in 20'' veloci e 20'' lenti.

GIORNO 3

Allunghi : 20 rip x 20 m - recupero 5'' dopo ogni rip.
 10 rip. X 50 m – recupero 8/10'' dopo ogni rip.
 20 rip. X 20 m

GIORNO 4

Cambi di ritmo: 5 serie da 5 minuti intervallate da 2 minuti di recupero. Ogni serie è divisa in 30'' secondi veloci e 30'' lenti per i primi 2 minuti di ogni serie, i restanti 3 minuti di ogni serie sono divisi in 20'' veloci e 20'' lenti.

GIORNO 5

Allunghi: 30 rip. X 20 m – recupero 3''
 20 rip. X 20 m
 10 rip. X 50 m
 20 rip. X 50 m
 30 rip. X 10 m

Terminato l'ultimo giorno ricominciare dall'inizio cercando di aumentare le velocità e le distanze percorse.