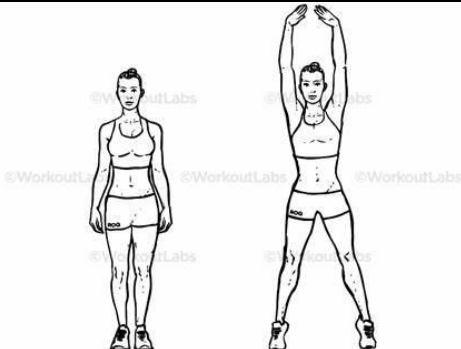



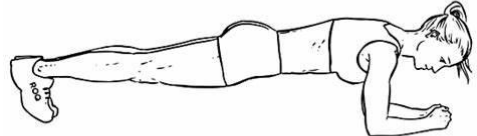




CIRCUITO AdF
Circuito 40'' lavoro 20'' recupero da ripetere 4 volte
(2' recupero tra serie)

| Esercizio | Descrizione |
|----------------|---|
| jumping jack |  <p>Tieni piedi uniti con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi Alza le braccia sopra la testa ed effettua contemporaneamente un salto allargando le gambe Sempre in maniera sincronizzata, torna alla posizione di partenza e ripeti il movimento senza fermarti.</p> |
| crunch a terra |  <p>Posizione di partenza sdraiato supino sul pavimento con le ginocchia flesse in modo che entrambi i piedi siano appoggiati sul pavimento con tutta la pianta. Gli arti inferiori dovranno rimanere immobili per tutta la durata dell'esercizio. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento. Le mani possono essere tenute lungo i fianchi, incrociate sul petto, ai lati della testa all'altezza delle tempie, oppure dietro la testa con le spalle completamente flesse ed i gomiti estesi. L'esecuzione consiste nell'eseguire una flessione colonna in modo che si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio, mentre la parte bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio. La distanza tra mento e sterno deve rimanere quanto più possibile costante.</p> |



| Esercizio | Descrizione |
|----------------------------|--|
| Burpees (senza piegamento) |  <p><i>Burpees</i></p> |
| Piegamenti sulle braccia | Normali o con ginocchia a terra |
| Squat jump |  <p>Posizionarsi in stazione eretta, gambe divaricate larghezza delle spalle; braccia tese in avanti. piegare le gambe e scendere, controllando il movimento, sino ad arrivare in accosciata completa. giunti in questa posizione saltare in modo esplosivo verso l'alto, aiutandosi con un leggero movimento delle braccia. ammortizzare con le gambe la fase di arrivo (per ammortizzare in modo corretto atterrare prima sulla punta del piede poi passare a poggiare pianta prima e tallone poi).</p> |
| Plank |  <p>Sdraiati prono, piega i gomiti e appoggia gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle. Alza il petto e raddrizza il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi Sostieni il corpo e stringi al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del tuo livello di allenamento.</p> |




CIRCUITO TABATA

4' di lavoro alternando 20'' di lavoro alla massima intensità e 10'' di recupero, da ripetere 4 volte (2' recupero tra le serie)

Beginners

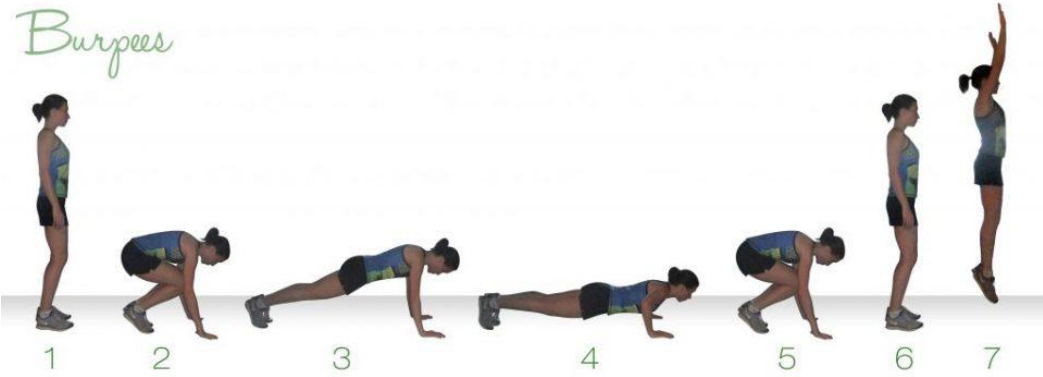
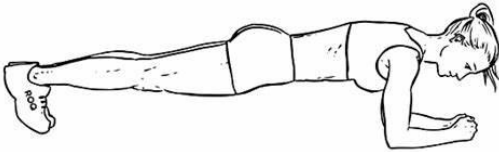
| Esercizio | Descrizione |
|--------------------------|--|
| Piegamenti sulle braccia | Normali o con ginocchia a terra |
| Squat | La posizione di partenza per questo esercizio è in piedi, gambe distanti circa 40-50 cm tra loro. Discesa piegando le ginocchia e mantenendo le braccia distese lungo i fianchi. Il bacino si muove all'indietro e la schiena scende in linea verticale, i talloni dovranno poi mantenere il contatto con il terreno o l'esercizio risulterà mal eseguito. |

Advanced

| Esercizio | Descrizione |
|--------------------------|---|
| Piegamenti sulle braccia | Normali o con ginocchia a terra |
| Squat jump |  <p>Posizionarsi in stazione eretta, gambe divaricate larghezza delle spalle; braccia tese in avanti. piegare le gambe e scendere, controllando il movimento, sino ad arrivare in accosciata completa. giunti in questa posizione saltare in modo esplosivo verso l'alto, aiutandosi con un leggero movimento delle braccia. ammortizzare con le gambe la fase di arrivo (per ammortizzare in modo corretto atterrare prima sulla punta del piede poi passare a poggiare pianta prima e tallone poi).</p> |



Pro

| Esercizio | Descrizione |
|----------------------------|---|
| Burpees (senza piegamento) | <p>Burpees</p>  <p>1 2 3 4 5 6 7</p> |
| Plank |  <p>WorkoutLabs.com</p> <p>Sdraiati prono, piega i gomiti e appoggia gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle. Alza il petto e raddrizza il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi Sostieni il corpo e stringi al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del tuo livello di allenamento.</p> |