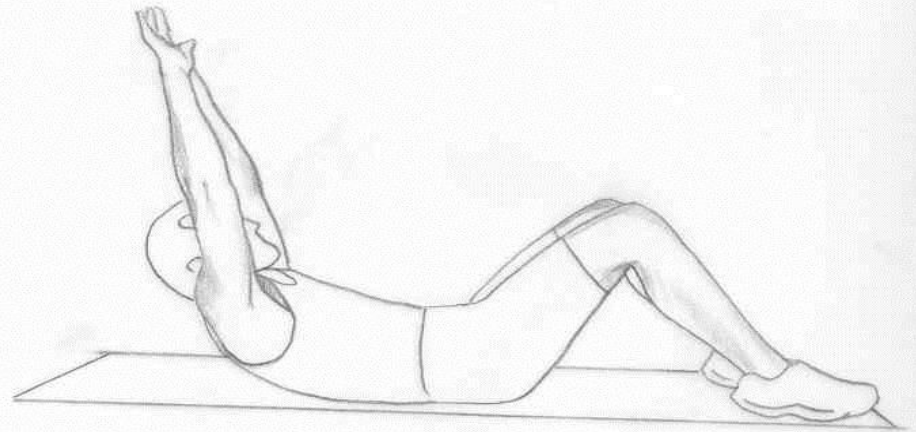
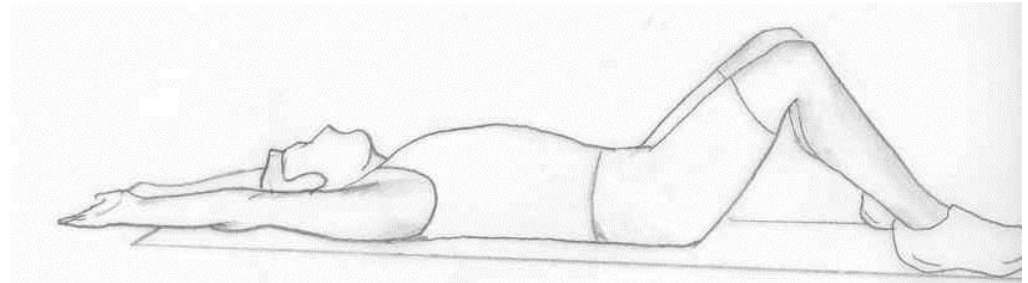


## Scheda N° 1

- Iniziare con una veloce spiegazione del programma;
- Effettuare poche correzioni e durante il lavoro;
- Il circuito è senza interruzioni;
- Al termine di ogni serie effettuare 4 allunghi sul prato (totale 16 allunghi);
- Ritengo che qualsiasi età possa svolgere le quantità richieste.....i piccoli faranno alcuni errori, ma poco male.....proprio se volete, ridurre i secondi di tenuta isometrica.

## ADDOMINALI SUPERIORI:

- Gambe leggermente divaricate
- Mai sorreggersi a qualcosa
- Braccia libere o al petto
- Salire sino a 45°



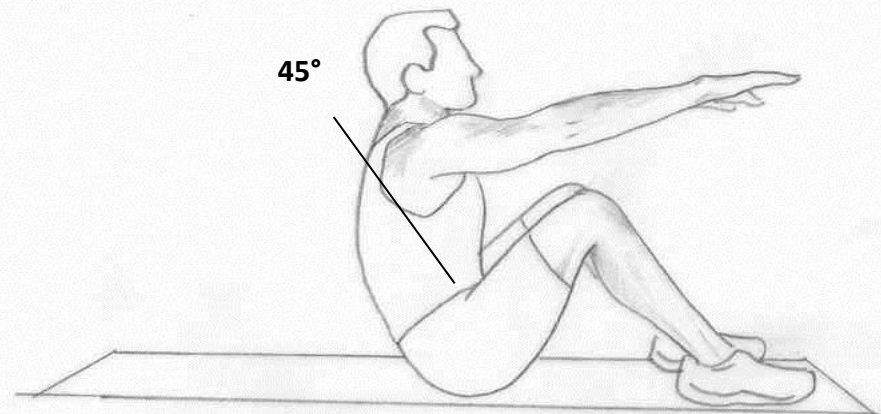
## Quantità

- 4 x 20 → 100 ripetute

Recupero (r') : 2'

## Respirazione

- Espirare durante la fatica (contrazione)
- Inspirare durante il ritorno

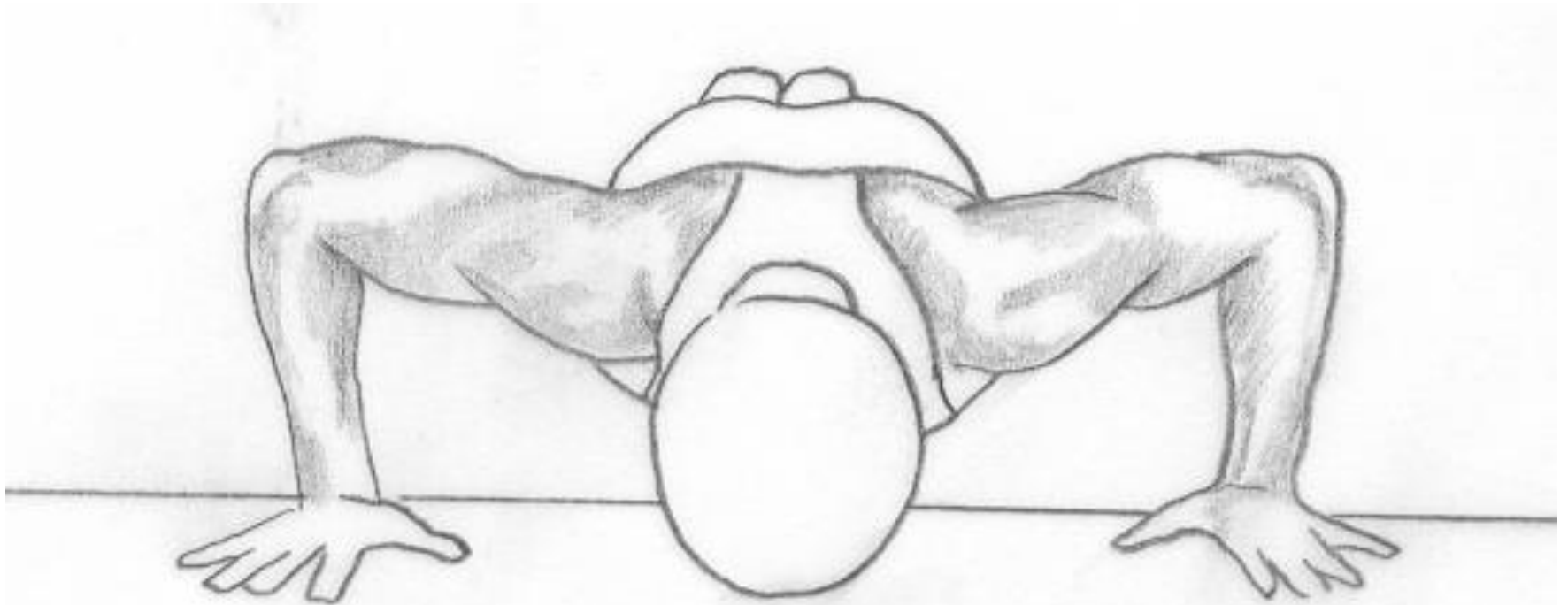


## PIEGAMENTI

- Assumere la posizione di ½ piegamento
- Mantenere la posizione per 30"
- Il capo in linea con il busto

## Quantità

- 4 serie



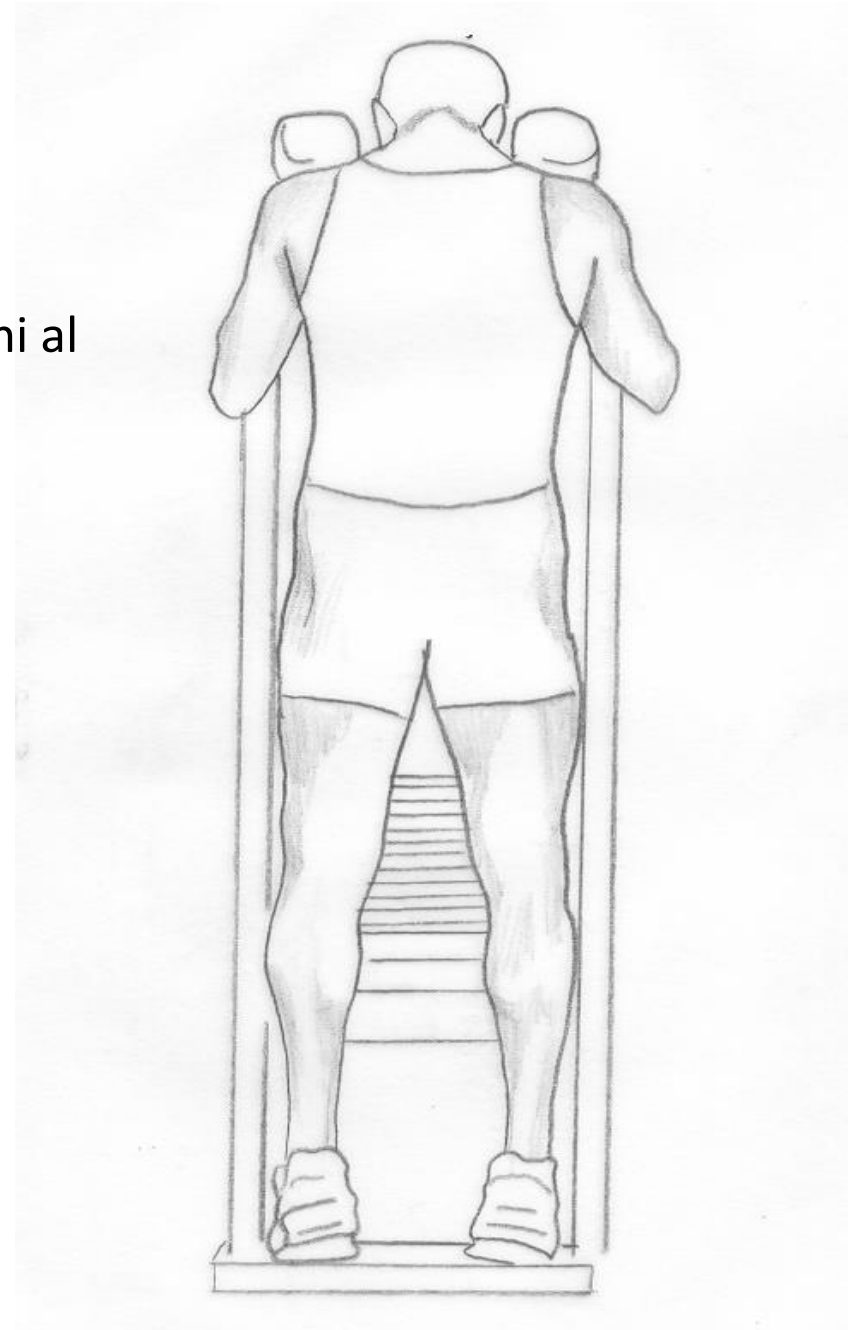
## **AVAMPIEDI (sollevamenti)**

- Dalla stazione eretta; piedi paralleli; mani al muro (o alla trave) per equilibrio;
- Eseguire dei molleggi sino alle punte (alluce);
- Gambe tese; busto in massima tenuta (senza oscillazioni al bacino)

## **Quantita'**

4 x 20 - 30 - 40 - 50

- Subito dopo una piccolissima sgambata

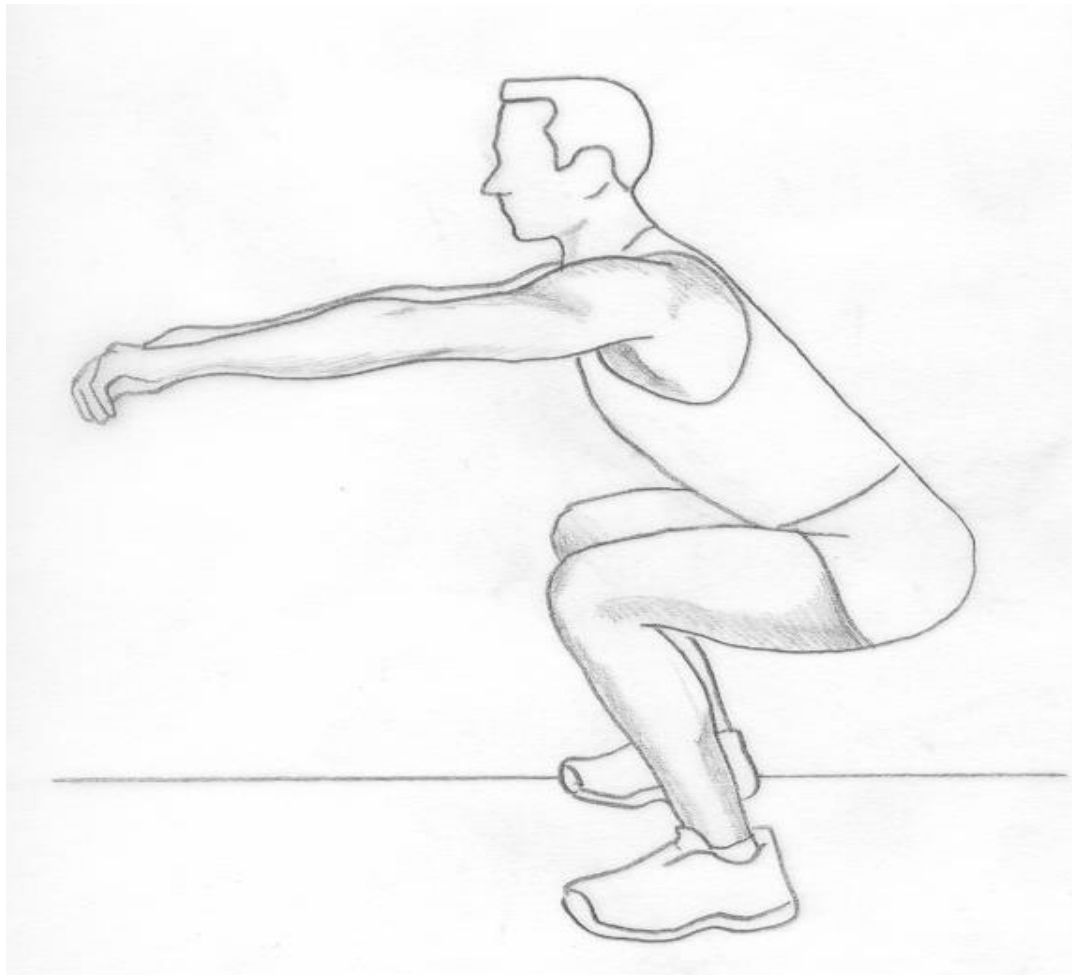


## PIEGAMENTO ISOMETRICO

- ½ Squat tenuto per 30" - busto eretto
- Braccia avanti
- r' 2.30 con andatura rapida in 2° fase

**Quantità**

- 4 serie



**½ SQUAT**