

RISCALDAMENTO

Esercizio1: Torsioni del busto

Posizione naturale, bastone dietro le spalle, gambe leggermente divaricate ginocchia leggermente flesse

Torsione del busto destra e sinistra mantenendo viso e sguardo frontale, busto dritto 1'30".

Esercizio2: Flessioni del busto

Posizione naturale, bastone dietro le spalle, gambe leggermente divaricate, flettere il busto avanti e nel contempo fletto leggermente la gamba fino ad un angolo di circa 90 gradi e torno in posizione eretta per 1'30".

Esercizio3: Simulazione squat al TRX

Posizionare il TRX con le maniglie a livello del nostro "Cavallo"

Con una lieve inclinazione posteriore, piedi alla larghezza spalle, petto in fuori e gomiti indietro. Eseguire degli squat utilizzando anche le braccia. Durata:1'

Esercizio4: Affondi al TRX

Braccia tese, presa sulle maniglie, eseguo degli affondi facendo si che il ginocchio anteriore non vada oltre il piede nell'affondo. Le braccia seguono le maniglie e si ritrovano in alto sopra la testa. Durata:30"sx 30"dx

Fine riscaldamento

TRX

Esercizio1: Slanci da posizione isometrica

Gambe alla larghezza del bacino, lasciarsi cadere indietro come in figura, curva ginocchio-gamba di 90°. Rimango 5" in posizione isometrica quindi slancio con manie gambe che mi portano il petto verso l'alto fino alla posizione eretta. Durata:2x4 ripetizioni Segue 1'pausa

Esercizio2: Squat a gamba singola

Trovo l'inclinazione ideale, affondo con una gamba mentre l'altra la tengo dritta davanti a me. Alterno destra e sinistra. Durata:2x6 ripetizioni alternando dx e sx pausa 40". Attenzione al respiro

Esercizio3: Inclinazioni indietro alternate

Un piede davanti all'altro di un passo, mi inclino indietro fino ad avere le braccia quasi stese, slancio con apertura delle braccia e delle spalle fino in posizione eretta. Durata:2x6 ripetizioni alternando dx e sx. Pausa1'tra le serie Respiro: inspiro nella discesa, espiro nella salita.

FITBALL

Esercizio 1: Contrazioni core

Bacino sulla fitball, braccia e gambe tese, mi rannicchio fino a che i piedi sono sulla fitball e ginocchia al petto. Durata:2x8ripetizioni Pausa1'tra le serie Respiro:inspiro nella distensione,espiro nella contrazione.

Esercizio2: Flessioni

Partiamo con le braccia tese e facciamo delle flessioni senza accentuare la lordosi a livello lombare.2x8 Respirazione: inspiro nella flessione,espiro nella distensione.

Esercizio3: Seduta isometrica

Appoggio la fitball tra una parete e la mia schiena, gambe alla larghezza del bacino e scendo fino a formare 2 angoli di 90° tra coscia-busto e gamba-coscia. Rimango in posizione.2x45''La prima con braccia lungo i fianchi,la seconda con le mani dietro la nuca.1'recupero

CORPO LIBERO SUL TAPPETINO

Plank

Steso sul tappetino, gomiti sotto le spalle, pugno chiuso, punto i piedi e alzo il bacino e stendo le gambe fino ad una posizione retta con tutto il corpo. Sguardo10/15 cm davanti ai pugni. Durata:2x45''

Pausa1' accucciato,poi seduto sui talloni mani dietro.

Addominali in isometria

Posizione isometrica come in figura, schiena dritta, gambe leggermente piegate. Durata:2x30'' Pausa1'

Planklateraleconbraccioteso

Steso sul tappetino,gomito e piede appoggiando il fianco, alzo il bacino e stendo il braccio opposto fino ad una posizione retta con tutto il corpo. Durata:2x20''(Dx e Sx)

Attenzione a non cedere con il bacino.