

LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' - DOMENICA

SQUAT iniziare sempre con un minuto di SQUAT

EQUILIBRIO

Ad Occhi Aperti: 30" per gamba = 1 ripetizione.

Eseguire 2 ripetizioni per gamba nel corso della giornata (TOT 2' di equilibrio)

Ad Occhi Chiusi: 15" per gamba = 1 ripetizione.

Eseguire 2 ripetizioni per gamba nel corso della giornata (TOT 1' di equilibrio)

PIEDI

LISTA ESERCIZI

- Spinta dell'alluce a terra (5" 5 volte x piede)
- Sollevamento dell'alluce (2" 5 volte x piede)
- Sequenza alternata spinta e sollevamento alluce (lentamente 10 volte per piede)
- Alluce a scomparsa (pollice indietro altre dita avanti e poi altre dita indietro Pollice Avanti 20" per movimento)
- Dita a scomparsa (dita indietro e pollice in avanti 20" per movimento)
- Tripode: spinta del pollice e del mignolo a terra gli altri diti in alto (5" 5 volte x piede)
- Saltelli pliometrici (20")

SQUAT

CIRCUITO GINOCCHIA

- Tibial Raise - Appoggiati con la schiena ad una parete sollevare lentamente la punta dei piedi (20 ripetizioni)
- Caal Raise - Appoggiati con le mani ad una parete sollevare lentamente i talloni (20 ripetizioni)
- Squat 15"
- Corsa sul posto e gamba di richiamo (con metronomo 170-180 ppm)
- Step Up - Flessione coscia e l'altra gamba in avanti (eseguire 30 ripetizioni 15 per gamba)
- Squat dinamico (20 ripetizioni)

RELAX

- Per 5 volte contrarre con forza i muscoli delle spalle e rilasciarli sciogliendo le braccia
- Fare per 10" saltelli pliometrici in massimo relax

TORACE

- In piedi, braccia larghe all'altezza delle spalle spingere le braccia indietro 5 volte
- In piedi, braccia larghe in alto rispetto alle spalle spingere le braccia indietro 5 volte
- In piedi, braccia larghe in basso rispetto alle spalle spingere le braccia indietro 5 volte

MARTEDI' - GIOVEDI' - SABATO

SQUAT

iniziare sempre con un minuto di SQUAT

FORZA FUNZIONALE

LISTA ESERCIZI

- Affondi in avanti (10 affondi 5 per gamba)
- Plank su avambracci (20")
- Plank a braccia tese (20")
- Ponte per i glutei dinamico
- Saltelli allargando e richiudendo le gambe 20 ripetizioni
- Flying Dog Statico - Ginocchia a terra braccio dx avanti gamba sx indietro poi invertire 20" per parte
- Saltelli allargando e richiudendo le gambe 20 ripetizioni
- Quadropedia glutei - Ginocchia a terra portare la gamba dx in alto per 20 volte e poi invertire con la sx
- Ponte per i glutei statico (20")
- Plank laterale sinistro e destro (15" per lato)

MOBILITA' ARTICOLARE

- Esercizio tibio tarsica 20"
- Squat naturale 30"
- Shin box 30" per parte
- Sequenza shin box facilitata 30 ripetizioni
- Shin box 30" per parte
- Sequenza squat anche
- Sequenza squat torso.

SALI E SCENDI DA UN BOX

Salire e scendere da un box prima con la gamba dx 10 ripetizioni e dopo con la sx 10 ripetizioni