

# #ALLENIAMOCIACASA!

## Allenamento

Di seguito ti propongo un circuito d'allenamento da poter fare comodamente a casa. Accendi lo stereo, metti i tuoi brani preferiti e...buon lavoro!

*Esegui ogni esercizio 3 volte: 40 secondi di lavoro e 20 secondi di pausa.*

## ESERCIZIO 1

Come da immagine tocca il piede sinistro con la mano destra e viceversa. Fai un movimento fluido.



## ESERCIZIO 2

Svolgi i classici esercizi già visti in palestra per i muscoli addominali. Ricordati di non sforzare il collo.



## ESERCIZIO 3

Plank. Sfida qualcuno della tua famiglia a fare meglio di te!



#### **ESERCIZIO 4**

Schiena contro il muro come da immagine e resta in questa posizione per 40 secondi! Non mollare!



#### **ESERCIZIO 5**

Usa due bottiglie d'acqua come dei pesi, ginocchia leggermente piegate, così da non sovraccaricare la schiena, e apri le braccia come da immagine.

