









INTERVAL TRAINING

	<p>Esercizio 1: Jumping Jacks (20'')</p> <p>Saltelli sul posto, coordinando braccia e gambe: a gambe divaricate corrispondono le braccia tese verso l'alto, a piedi uniti corrispondono le braccia lungo i fianchi.</p>
<p>PAUSA</p>	<p>10''</p>
	<p>Esercizio 2: Push up (20'')</p> <p>Piegamenti sulle braccia, da eseguire con le ginocchia a terra (variante facile) o con i piedi appoggiati a terra e il bacino sollevato se si è un po' più allenati.</p>
<p>PAUSA</p>	<p>10''</p>
	<p>Esercizio 3: Crunch (addominali) (20'')</p> <p>Addominali da sdraiati a terra. Piedi appoggiati a terra, ginocchia piegate, scapole che si staccano da terra e mani distese sopra le ginocchia.</p>
<p>PAUSA</p>	<p>10''</p>
	<p>Esercizio 4: Step-up (20'')</p> <p>Step, che si può eseguire sui gradini delle scale, su una sedia o su qualsiasi sostegno.</p>

PAUSA	10''
	<p>Esercizio 5: Squat (20'')</p> <p>Portare indietro i fianchi, piegando le ginocchia e abbassando il busto tenendolo sempre dritto, senza mai flettere la schiena, per poi tornare in posizione eretta. Lavorano le gambe, in particolare quadricipite e bicipite ma soprattutto i glutei, i muscoli più grandi.</p>
PAUSA	10''
	<p>Esercizio 6: Plank (20'')</p> <p>Posizionare il corpo lungo una ideale linea retta che va dalle caviglie alle spalle. Mantenere la posizione sollevandosi da terra su punte dei piedi e gomiti appoggiati al suolo.</p>
PAUSA	10''
	<p>Esercizio 7: Skip (20'')</p> <p>Corsa sul posto a ginocchia alte.</p>
PAUSA	10''
	<p>Esercizio 8: Affondi avanti (20'')</p> <p>Si può eseguire alternando gamba destra e gamba sinistra. Ottimo per il quadricipite, per la stabilità delle caviglie e per migliorare la capacità di rimanere stabili e mantenersi in equilibrio.</p>

Cari ragazzi, care ragazze,

quello che vi proponiamo questa prima settimana è un circuito ad intervalli (Interval Training), ossia un allenamento che alterna momenti ad alta intensità a momenti di recupero.

Lo potete fare da soli o assieme ai vostri famigliari.

Per farlo vi serve poco spazio e poco materiale, quindi vi suggeriamo di scegliere un piccolo angolo in casa o in giardino e creare così il vostro spazio fitness.

Materiale necessario:

- una sedia (o qualsiasi altro rialzo)
- ev. un tappetino
- un cronometro

Compito:

Iniziare l'attività con un breve riscaldamento (5' ca.): per esempio una corsetta in giardino, sul posto o qualche saltello.

Adesso potete iniziare con il circuito:

1. provare gli esercizi singolarmente controllando l'esecuzione (potete stampare il foglio o creare voi dei piccoli bigliettini con l'ordine degli esercizi).
2. seguendo l'ordine proposto e con l'utilizzo di un cronometro provare ad effettuare il circuito lavorando per 20" e facendo una pausa di 10" tra un esercizio e l'altro.
3. Eseguire il circuito con il supporto della musica, che vi guiderà tra fase di lavoro (20") e recupero (10").

<https://www.youtube.com/watch?v=FL2tEqThumE>

Fateci sapere com'è andata e se volete mandateci i vostri video!

Buon allenamento!