

SCHEDA DI: ALLENAMENTO LIVELLO FACILE

DATA: _____ ALLENAMENTO: _____

ESERCIZI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO/NOTE
WARM UP	10'/15'	INIZIA CON ALCUNI MINUTI DI CAMMINATA, CORSA OPPURE CYCLETTE. PROSEGUI ESEGUENDO SEMPLICI ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE COINVOLGENDO TUTTO IL CORPO. IL RISCALDAMENTO È UNA FASE MOLTO IMPORTANTE DELL'ALLENAMENTO, NON TRASCURARLO		
HALF SQUAT	3	15/20	1'	
KNEE PUSH UP	3	10/15	1'	
CRUNCH	3	MAX	1'	
HIP RAISE	3	15/20	1'	
GOOD MORNING	3	15/20	1'	
CRUNCH TWIST	3	MAX (DS/SN)	1'	
EASY PULL UP	3	10/15	1'	
HALF BURPEE	3	10	1'	
SIDE PLANK	3	MAX	1'	

QUANDO HAI TERMINATO L'ALLENAMENTO CONCEDITI UNA BREVE CAMMINATA O UN PO' DI CYCLETTE A BASSA INTENSITÀ.
ENTRAMBE TI AIUTERANNO A RITORNARE ALLA CONDIZIONE DI RIPOSO NEL MODO MIGLIORE.

EASY