
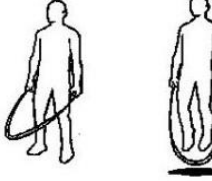
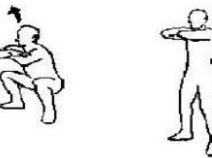



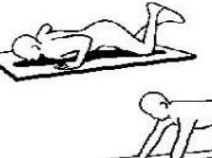

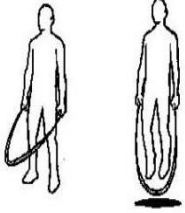
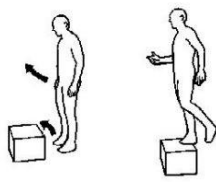


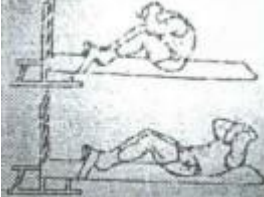

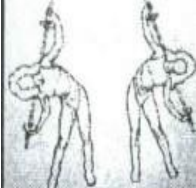
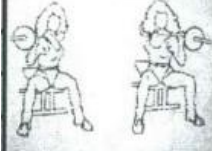



settimana

	Jumping jack	2 x 40
	Salto con la corda	4 minuti o 2 x 50 salti
	squat	8 lenti sia discesa che salita + 5 con discesa lenta e salita rapida con salto
	affondi	10 x gamba + 10 x gamba con torsione
	Apertura laterale	5 dx + 5 sx
	tricipiti	2 x 10
	piegamenti	20 o 2 x 10 con appoggio sulle ginocchia
	piegamenti	2 x 8 con appoggio sulla punta dei piedi

settimana

	Salto con la corda	4 minuti o 2 x 50 salti
	step	30 salite con piede dx + 30 con sx Si può utilizzare una sedia o un gradino delle scale
	Squat da seduto	10 squat. Da seduto sulla punta della sedia con le ginocchia 90° (come da immagine) in piedi senza spostare i piedi
	Sollevamento gambe con busto disteso	2 x 15
	Sit up	2 x 30 I piedi possono essere bloccati sotto un divano o un mobile
	Crunch laterale	3 x 15''
	Flessione fianchi	3 x 10 Si può usare un bastone o una scopa
	torsione	4 x 10 Si può usare un bastone o una scopa
	Sollevamento braccio disteso	3 x 10 dx e sx Si può utilizzare una bottiglia di acqua da 1,5 lt o 2 lt