
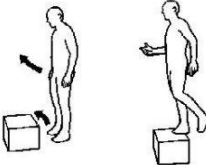
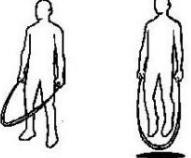
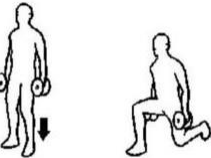
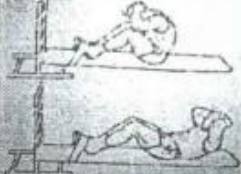

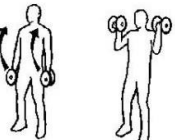


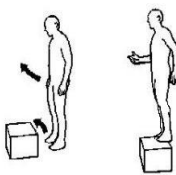

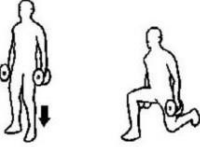

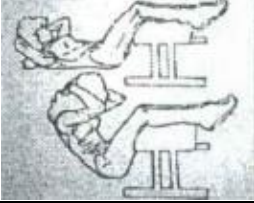
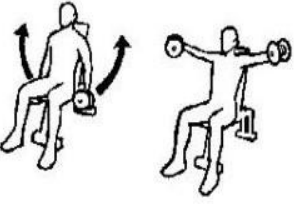
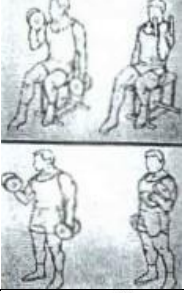
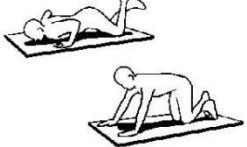


Utilizzare la scheda per il lavoro della settimana. Può essere ripetuta.

**IMPORTANTE:** tra le singole serie ci deve essere un intervallo di un minuto. Tra un esercizio e l'altro un intervallo di 2 minuti.

	<p>Jumping jack</p>	<p>4 x 25 salti</p>
	<p>step</p>	<p>4 x 12 salite ( alternare iniziando con piede dx e poi iniziando con piede sx)</p>
	<p>Salto con la corda</p>	<p>2 x 10' o 100 salti</p>
	<p>Affondo con carico</p>	<p>3 x 10  Al posto dei manubri si possono usare bottiglie di acqua (piene) da 2 lt</p>
	<p>Sit up</p>	<p>4 x 25  Per bloccare i piedi basta mettere le punte sotto un divano</p>
	<p>Rotazione busto in plank obliquo</p>	<p>4 x 10</p>
	<p>Curl con manubri</p>	<p>3 X 10  Al posto dei manubri si possono usare bottiglie di acqua (piene) da 2 lt</p>
	<p>Distensione sopra la testa</p>	<p>4 x 8 2 dx + 2 sx</p>
	<p>Passaggio della palla da distesi</p>	<p>Si può fare in coppia. Da soli basta stare contro un muro lanciare con due mani e riprendere con due mani</p>

## 2^ scheda

	scale	Salire e scendere 4 x 4 piani di scale
	salto	4 x 10 salti a piedi uniti
	Squat da seduto	2 x 10'  Da seduti in punta, ginocchia a 90°, senza spostare i piedi
	Affondo con carico	3 x 10  Al posto dei manubri si possono usare bottiglie di acqua (piene) da 2 lt
	Affondi laterali	2 x 12  Al posto dei manubri si possono usare bottiglie di acqua (piene) da 2 lt
	Crunch a 90°	3 x 20  Ginocchia sollevate ed appoggiate su una sedia o un tavolino
	Alzate laterali	3 X 10  Al posto dei manubri si possono usare bottiglie di acqua (piene) da 2 lt
	Curl alternato	4 x 10 2 seduti + 2 in piedi
	Piegamenti sulle braccia co appoggio sulle ginocchia	4 x 15