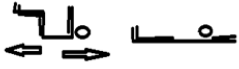





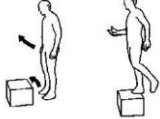
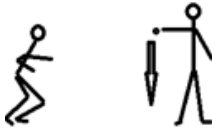
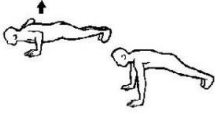




Scheda n° 5

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.

	Allungamenti a terra	4 x 15 Allungare contemporaneamente braccia e gambe. E' bene farlo lentamente
	Allungamento incrociato	4 x 10 Allungare alternativamente incrociando braccia e gambe. Si torna sempre al punto di partenza ed è bene farlo molto lentamente
	Jumping jack	4 x 30 salti
	L'otto in avanti	4 volte 15 giri Basta mettere due bottigliette per terra Il movimento deve essere fatto rivolgendo lo sguardo sempre in avanti
	L'otto di lato	4 volte 15 giri Basta mettere due bottigliette per terra Il movimento deve essere fatto rivolgendo lo sguardo sempre in avanti
	salto	3 x 8 Usando delle cinture o prendendo come riferimento delle mattonelle fare il salto. dopo otto salti aumentare la distanza
	Salto monopodalico	4 x 12 salti (alternare iniziando con piede dx e poi iniziando con piede sx). trovare sempre la posizione di equilibrio quando si è sopra il ripiano sul quale si salta.
	Scatto per prendere la pallina	Bisogna essere in due. Uno lascia cadere una pallina e l'altro deve prenderla prima che tocchi terra. Man mano deve aumentare la distanza tra i due.
	Piegamenti sulle braccia	3 x 10 o 6 x 5 Mani all'altezza delle spalle
	Sollevamento gambe con busto disteso	4 x 20
	Sollevamento braccio disteso	4 X 15 Alternare 2 con braccio destro e due con braccio sinistro. In mancanza di un manubrio si può usare una bottiglia piena d'acqua di 2 lt