

Livello di intensità:	ALTO
<i>Tempo di esecuzione:</i>	60 minuti circa
<i>Distretti coinvolti:</i>	Tutto il corpo (Total Body)
<i>Attrezzi necessari (ma non indispensabili):</i>	- Materassino - Corda (se disponibile)

Riscaldamento: (20 Minuti)

Ipotesi 1: SALTO ALLA CORDA > 30 salti x 6 volte con 30 secondi di pausa tra le serie oppure 4x (5 Minuti di salti alla corda consecutivi + 30 secondi di pausa)

Ipotesi 2: CORPO LIBERO

- Circondazioni delle braccia: 10 avanti + 10 indietro
- 20 Jumping Jack (apertura chiusura di gambe e braccia croce)
- 30 passi laterali alternati x 4 volte con 1 minuto di pausa tra le serie
- 30 saltelli sul posto a piedi uniti con spostamento e mani sui fianchi
- 20 circondazioni del braccio destro in avanti
- 30 saltelli sul posto con la gamba destra
- 20 circondazioni del braccio sinistro in avanti
- 30 saltelli sul posto con la gamba sinistra
- 20 Jumping Jack (apertura chiusura di gambe e braccia croce)
- 3 x (20 calciata dietro sul posto + 20 Skip veloce)

Parte centrale: (35 Minuti) – Circuito di CORE + BRACCIA + GLUTEI + GAMBE + ADDOMINALI da ripetere 3 volte con una pausa di 1 minuto tra le serie

1° Stazione CORE: 30 secondi in Plank + 30 secondi in Plank lato destro + 30 secondi in Plank + 30 secondi di Plank in lato sinistro

2° Stazione GLUTEI: 20 Apertura/ Chiusura gamba destra laterale + 20 Apertura/ Chiusura gamba sinistra laterale + 40 posizione quadrupedia Apertura/Chiusura gambe alternate

3° Stazione GAMBE: affondi alternati 20 per gamba

4° Stazione BRACCIA: 20 piegamenti sulle braccia con ginocchia a terra x 2 volte con pausa 30 secondi tra le serie

5° Stazione ADDOMINALI ALTI: 20 Addominali alti (Crunch)

6° Stazione CORE: 30 secondi in Plank + 30 secondi in Plank lato destro con braccio sollevato + 30 secondi in Plank + 30 secondi di Plank in lato sinistro con braccio sollevato

Defaticamento: (5 Minuti) - Stretching

- Allungamento collo, braccia, mani, schiena, gambe, piedi e caviglie