

Livello di intensità:	BASSO
<i>Tempo di esecuzione:</i>	25 minuti circa
<i>Distretti coinvolti:</i>	Tutto il corpo (Total Body)
<i>Attrezzi necessari (ma non indispensabili):</i>	- Materassino - Corda (se disponibile)

Riscaldamento: (10 Minuti)

Ipotesi 1: SALTO ALLA CORDA > 10 salti x 6 volte con 1 minuto di pausa tra le serie

Ipotesi 2: CORPO LIBERO

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

Parte centrale: (10 Minuti) – Circuito di CORE + BRACCIA + GLUTEI + GAMBE da ripetere 2 volte con una pausa di 1 minuto tra le serie

1° Stazione CORE: 15 secondi in Plank

2° Stazione GLUTEI: 10 Apertura/ chiusura gamba destra laterale + 10 Apertura/ Chiusura gamba sinistra laterale

3° Stazione GAMBE: affondi alternati 6 per gamba

4° Stazione BRACCIA: 6 piegamenti sulle braccia con ginocchia a terra

Defaticamento: (5 Minuti) - Stretching

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