

Livello di intensità:	MEDIO
<i>Tempo di esecuzione:</i>	40 minuti circa
<i>Distretti coinvolti:</i>	Tutto il corpo (Total Body)
<i>Attrezzi necessari (ma non indispensabili):</i>	- Materassino - Corda (se disponibile)

Riscaldamento: (15 Minuti)

Ipotesi 1: SALTO ALLA CORDA > 15 salti x 6 volte con 1 minuto di pausa tra le serie

Ipotesi 2: CORPO LIBERO

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

Parte centrale: (20 Minuti) – Circuito di CORE + BRACCIA + GLUTEI + GAMBE + ADDOMINALI da ripetere 2 volte con una pausa di 1 minuto tra le serie

1° Stazione CORE: 15 secondi in Plank + 15 secondi in Plank lato destro + 15 secondi in Plank + 15 secondi di Plank in lato sinistro

2° Stazione GLUTEI: 10 Apertura/ Chiusura gamba destra laterale + 10 Apertura/ Chiusura gamba sinistra laterale + 20 posizione quadrupedia Apertura/Chiusura gambe alternate

3° Stazione GAMBE: affondi alternati 10 per gamba

4° Stazione BRACCIA: 10 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)

Defaticamento: (5 Minuti) - Stretching

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