AEROBIC

LIVELLO 1 (40 MINUTI)

- **5'** DI CORDA O DI SALTELLI SUL POSTO A GAMBE DIVARICATE , DA INTERVALLARE CON UNA MARCIA SUL POSTO A GINOCCHIA ALTE SE NON SI E' IN GRADO DI ESEGUIRE I SALTELLI.
- **30** PIEGAMENTI A TERRA SULLE BRACCIA CON GINOCCHIA IN APPOGGIO
- **30** PIEGAMENTI SULLE GAMBE (SQUAT)
- **30** ADDOMINALI IN POSIZIONE SUPINA CON SCHIENA IN APPOGGIO A TERRA E MANI DIETRO LA TESTA, GAMBE PIEGATE, SOLLEVARE IL BUSTO VERSO L'ALTO.
- **15** ALZATE LATERALI CON PESI SEDUTI SU UNA SEDIA E BUSTO APPOGGIATO ALLO SCHIENALE.
- **15** SPINTE VERSO L'ALTO CON PESI SEDUTI SU UNA SEDIA E BUSTO IN APPOGGIO ALLO SCHIENALE (LENTO DIETRO CON MANUBRI).
- **15** PIEGAMENTI A TERRA PER TRICIPITI IN POSIZIONE SUPINA CON MANI IN APPOGGIO DIETRO I GLUTEI E DITA RIVOLTE VERSO I GLUTEI (DIP).

LIVELLO 2 (60 - 70 MINUTI)

- **8/10'** DI CORDA O DI SALTELLI SUL POSTO CON GAMBE UNITE O DIVARICATE O MARCIA SUL POSTO A GINOCCHIA ALTE INTERVALLATE ALLA CORSA SE NON SI E' IN GRADO DI ESEGUIRE I SALTELLI.
- **40** PIEGAMENTI SULLE GAMBE (SQUAT) E 15 AFFONDI SAGITTALI .DESTRA E SINISTRA
- **40** PIEGAMENTI SULLE BRACCIA A TERRA CORPO TESO
- **50** ADDOMINALI IN POSIZIONE SUPINA SCHIENA IN APPOGGIO, MANI ALLA NUCA SOLLEVARE IL BUSTO
- **40** ADDOMINALI IN POSIZIONE SUPINA, OBLIQUI DESTRA E SINISTRA
- **20** ALZATE LATERALI CON PESI
- **20** SPINTE VERSO L'ALTO CON PESI (LENTO DIETRO CON MANUBRI)
- **30** PIEGAMENTI DA SUPINI PER TRICIPITI (DIP)
- **20** ADDUZIONI INTERNO COSCIA DESTRA E SINISTRA IN DECUBITO LATERALE
- **20** ABDUZIONI ESTERNO COSCIA DESTRA E SINISTRA IN DECUBITO LATERALE
- **4'** CORSA SUL POSTO.

LIVELLO 3 (90 MINUTI)

- **10'** DI CORDA O DI CORSA O DI SALTELLI SUL POSTO
- **50** PIEGAMENTI SULLE GAMBE (SQUAT) **20** AFFONDI SAGITTALI DX E SX **30'** ISOMETRIA SQUAT CON SCHIENA IN APPOGGIO ALLA PARETE E GAMBE A 90°
- **15'** SKIP SUL POSTO A GINOCCHIE ALTE **15'** SKIP SUL POSTO (CORSA CALCIATA DIETRO CON TALLONI AI GLUTEI)
- **40** PIEGAMENTI SULLE BRACCIA LARGHE **15** PIEGAMENTI SU BRACCIA STRETTE
- **50** ADDOMINALI SUPINI SOLLEVARE IL BUSTO **30** ADDOMINALI SUPINI SOLLEVARE IL BUSTO OBLIQUAMENTE DX E SX **30** ADDOMINALI SUPINI SOLLEVARE IL BACINO
- **20** ALZATE LATERALI IN PIEDI **20** SPINTE VERSO L'ALTO SEDUTI
- **30** PIEGAMENTI A TERRA PER TRICIPITI CON MANI IN APPOGGIO SU PANCA (DIP)
- **20'** SKIP SUL POSTO GINOCCHIA ALTE **40** ADDUZIONI E **40** ABDUZIONI IN DECUBITO LATERALE **15'** SKIP SUL POSTO TALLONI AI GLUTEI
- **10'** ADDOMINALI IN ISOMETRIA DA SUPINI MANTENENDO LA CONTRAZIONE STATICA
- **4'** DI CORDA O DI CORSA SUL POSTO

NB TUTTI GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI DI SEGUITO NON STOP. FINITO IL PRIMO GIRO, DOPO 4' DI PAUSA SI PUO' RIPETERE IL CICLO PER UN MASSIMO DI TRE VOLTE. STRETCHING ALLA FINE SULLE PARTI ALLENATE.