

Programma di allenamento #4

Con questo esercizio raggiungerai il top della forma!

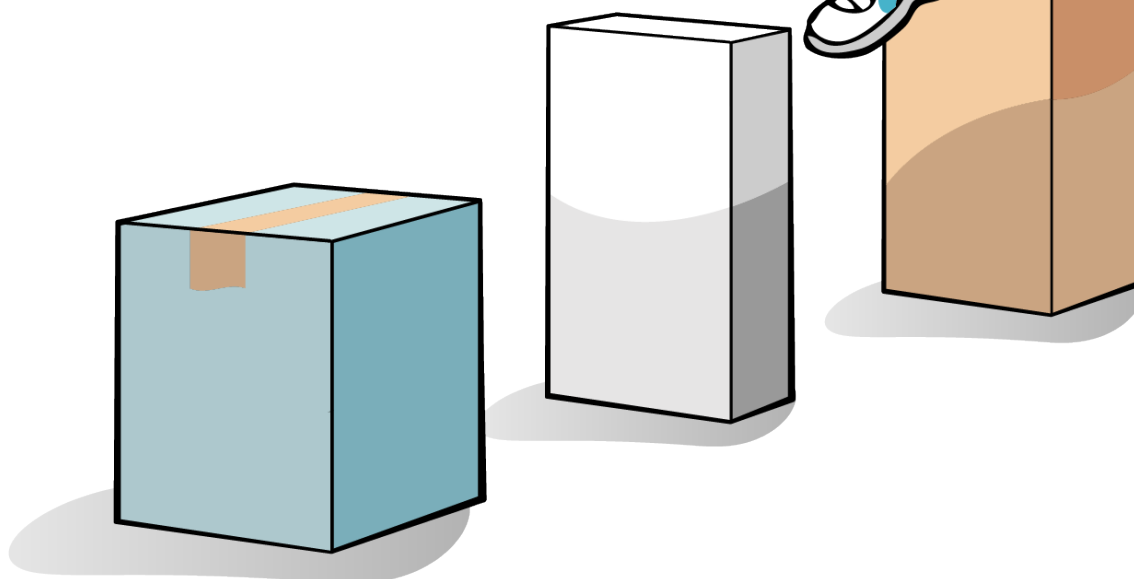


Allenarsi all'aperto fa doppiamente bene. L'aria fresca è un vero toccasana per la mente, perché è stimolante e motivante.

Riscaldamento

Iniziamo con l'esercizio di riscaldamento con la fascia elastica.

Puoi fare il salto delle scatole sia al chiuso sia all'aperto. Osserva il cielo dalla tua finestra e decidi se preferisci allenarti dentro o fuori.



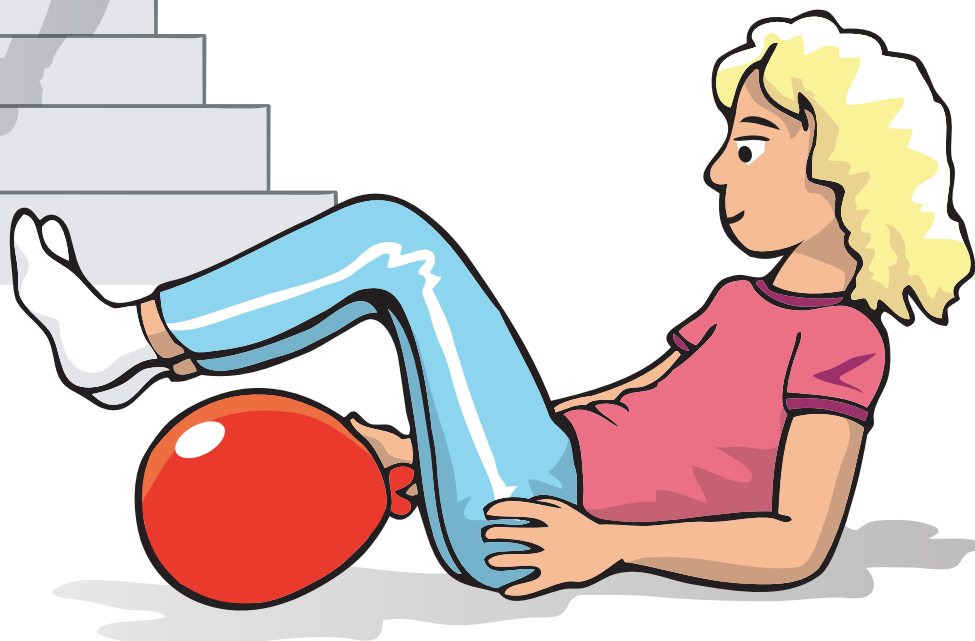
Il salto delle scatole

Per il salto delle scatole tutto ciò che ti serve sono tre grandi scatole di diverse dimensioni. Traccia un percorso e metti le scatole a una distanza uguale l'una dall'altra.

Qual è il tuo miglior tempo senza urtare una scatola? Cerca di superare il tuo record!

Il trofeo delle scale

Sali e scendi una rampa di scale. Non importa se sali le scale in avanti, all'indietro, su una gamba sola o quattro gradini alla volta, l'importante è divertirsi. Ripeti l'esercizio finché non ti sei riscaldato.



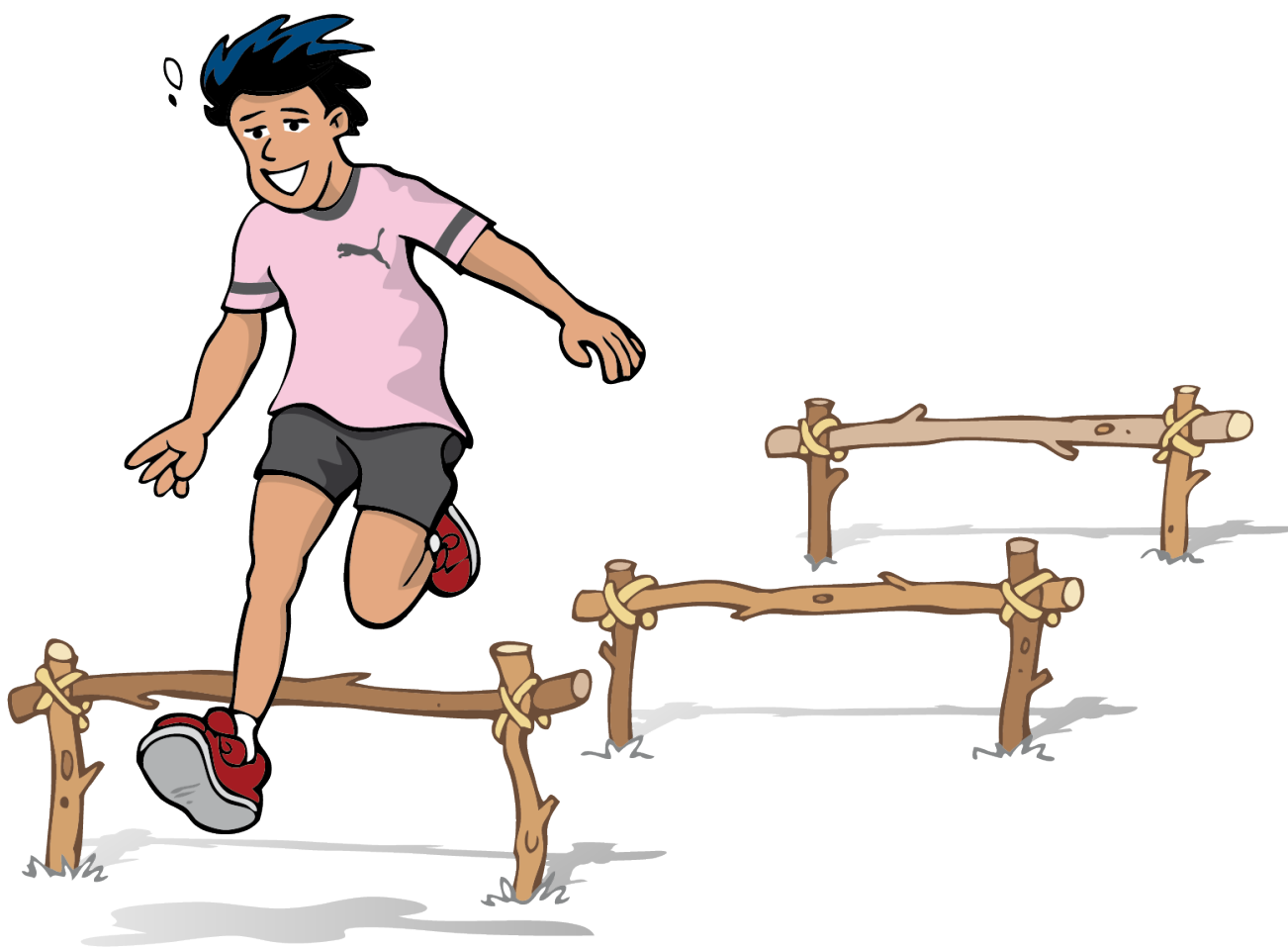
Allenamento degli addominali con il palloncino

Con il palloncino alleni i muscoli addominali. Affinché l'esercizio non sia troppo semplice, di tanto in tanto fai passare il palloncino dieci volte intorno alle tue gambe piegate e fai più ripetizioni.

Riscaldamento

Fai i soliti esercizi ma inserisci qualche saltello jumping jack.

Oggi si esce a fare la corsa a ostacoli. In questo modo alleni la potenza nella corsa, la capacità di coordinazione, la rapidità e la potenza.

**Corsa a ostacoli all'aria aperta**

Una corsa a ostacoli è presto organizzata. Puoi includere nell'allenamento la raccolta dei rami, mantenendo sempre il ritmo della corsa.



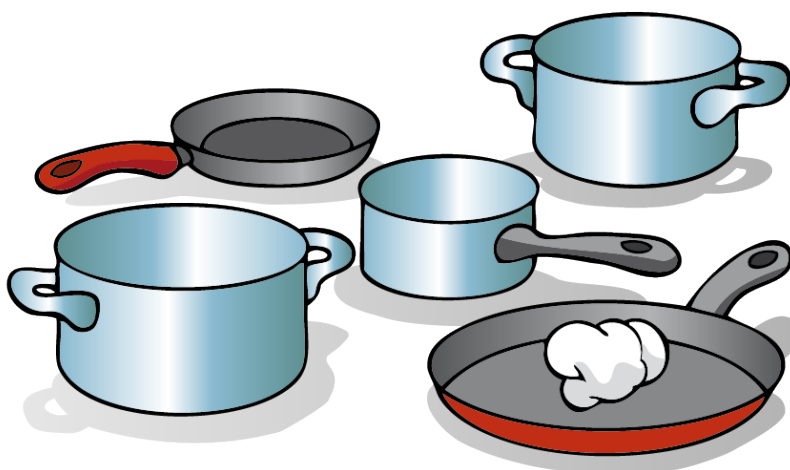
Riscaldamento

Ormai conosci bene l'esercizio.
Ripetilo almeno 15 volte.

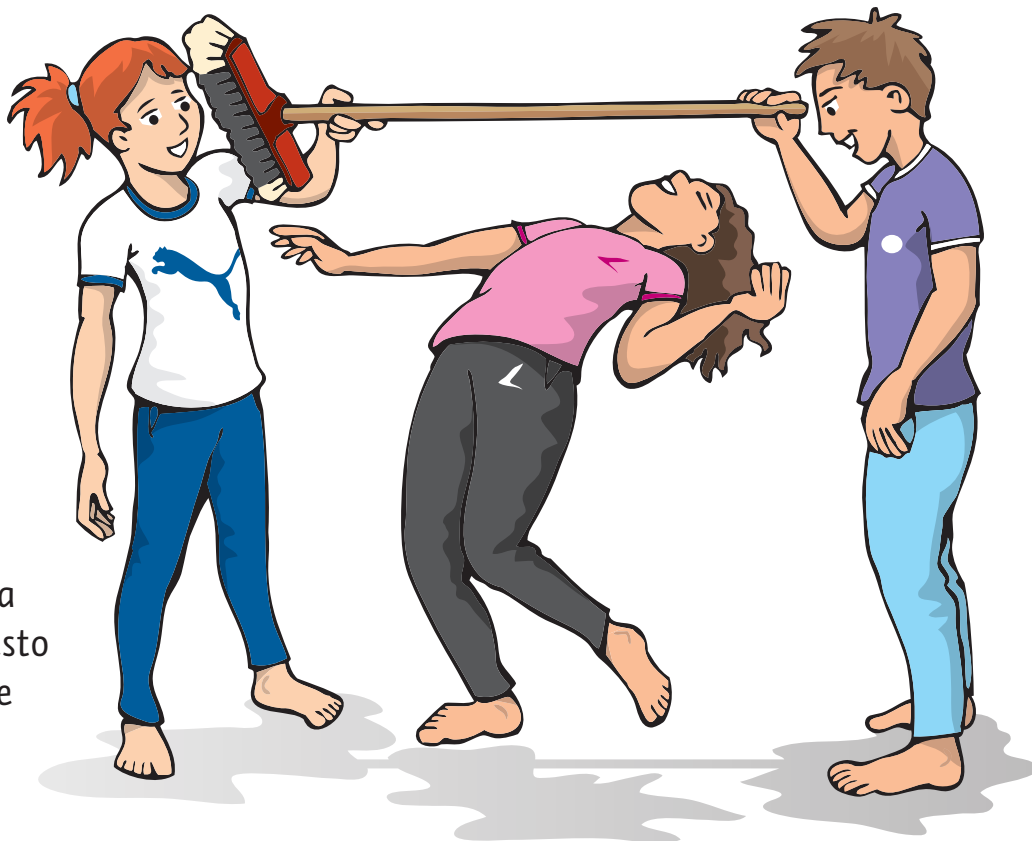
Oggi esercitiamo la tua tecnica di lancio.

Tiro al bersaglio

Ora apriamo l'armadio! Per prima cosa raccogli diverse paia di calzini. Poi prendi delle padelle in cucina e posizionale sul pavimento come bersagli. Ti accorgerai subito che distanza dovrai tenere dalle padelle per colpirle con i calzini. Esercitati finché non riesci a lanciare i calzini nelle padelle.



Allenarsi insieme è ancora più divertente. Ma se non c'è nessun altro puoi fare questi esercizi anche individualmente.



Limbo

Con uno spago che incollerai ai lati del quadro della porta e posizionerai a un'altezza sempre più ridotta, questo esercizio funziona anche se fatto da soli.



Ping pong con il palloncino

Lancia il palloncino contro una parete. Alterna la tua mano dominante e quella non dominante.

Tutta la famiglia alla linea di
partenza: pronti, partenza, via!



La staffetta per apparecchiare la tavola

Apparecchiate la tavola più veloce che potete!
Più si è, meglio è! Ma attenzione: non deve
cadere niente a terra, altrimenti dovete ricominciare
da capo!



L'ultimo giorno si gioca

Dopo così tante attività, finalmente un giorno di riposo. Siete d'accordo? Eccome! Preferibilmente con un gioco come il «Non t'arrabbiare», che tutti conoscono e a cui tutti possono partecipare. Per famiglie e amici molto movimentati abbiamo preparato una versione sportiva di questo gioco da scaricare.