

# Programma di allenamento #3



## **Esercizi divertenti per te, la tua famiglia e i tuoi amici**

Tieni a portata di mano le schede che puoi scaricare sul nostro sito. Sono utili a comprendere gli esercizi.

**Dopo ogni sessione di allenamento il corpo ha bisogno di una pausa per riprendersi.**

**Riscaldamento**

L'esercizio di riscaldamento con la fascia elastica è semplice. Ripeti l'esercizio ca. 15 volte.

Oggi alleni le gambe e la concentrazione.

**Il trofeo delle scale**

Cerca delle scale che abbiano almeno dieci gradini.

Ora sali e scendi le scale nel modo che più ti piace.

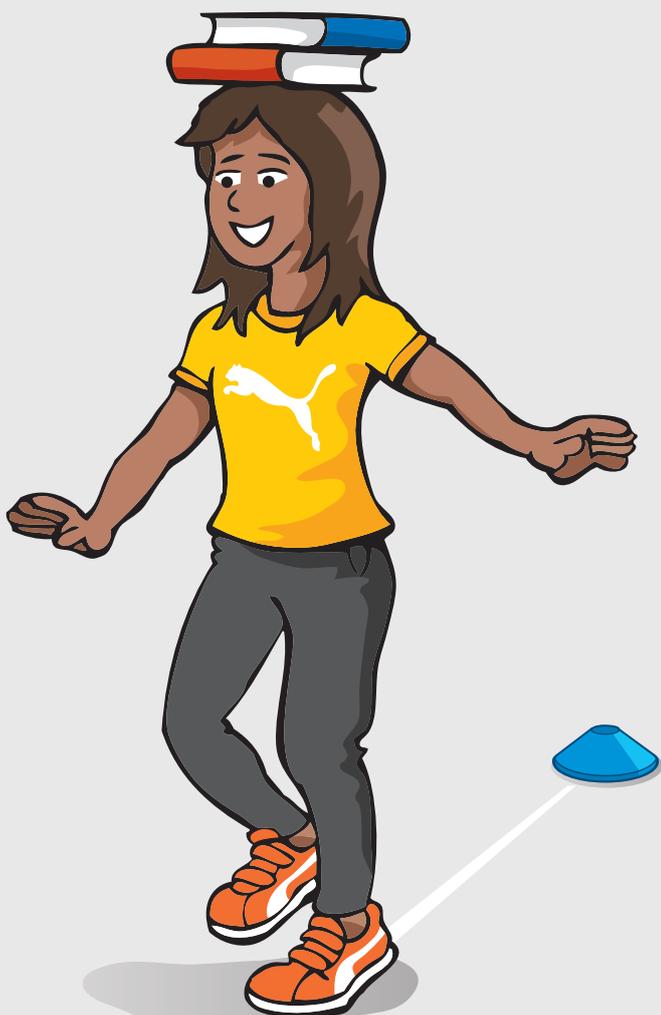
Per farlo devi concentrarti bene sui tuoi piedi e sui gradini!

Esegui questo esercizio fin quando le tue gambe non sono stanche. Poi puoi riposarti un po' e ripetere nuovamente l'esercizio.

**Riscaldamento**

Oggi cominci da dove hai interrotto ieri. Sali e scendi rapidamente le scale finché hai il fiato per farlo.

Ora procedi un po' più lentamente. Devi riconcentrarti bene. Inoltre in questo modo allenerai il tuo equilibrio.



**Tenere i libri in equilibrio**

L'ideale è utilizzare due libri delle stesse dimensioni. Ora cammina lungo un percorso definito e tieni in equilibrio i libri sulla tua testa. Tieni le spalle dritte e fissa un punto all'altezza degli occhi.



**Giocoleria**

Inizia con due palline. Puoi anche prendere un paio di calzini, meglio se quelli puliti che hai nell'armadio. Ora fai il giocoliere con gli oggetti prescelti finché non riesci a non farli cadere per tre minuti.

**Riscaldamento**

Conosci già questo esercizio per riscaldarti.  
Oggi ci occupiamo degli addominali.



**Allenamento degli addominali con il palloncino**

Gonfia un palloncino e ripeti l'esercizio dieci volte. Fai una pausa e poi ripeti ancora per dieci volte. Sicuramente riuscirai anche una terza volta!

Se hai un palloncino già gonfio puoi anche proseguire e rafforzare tutti i tuoi muscoli.



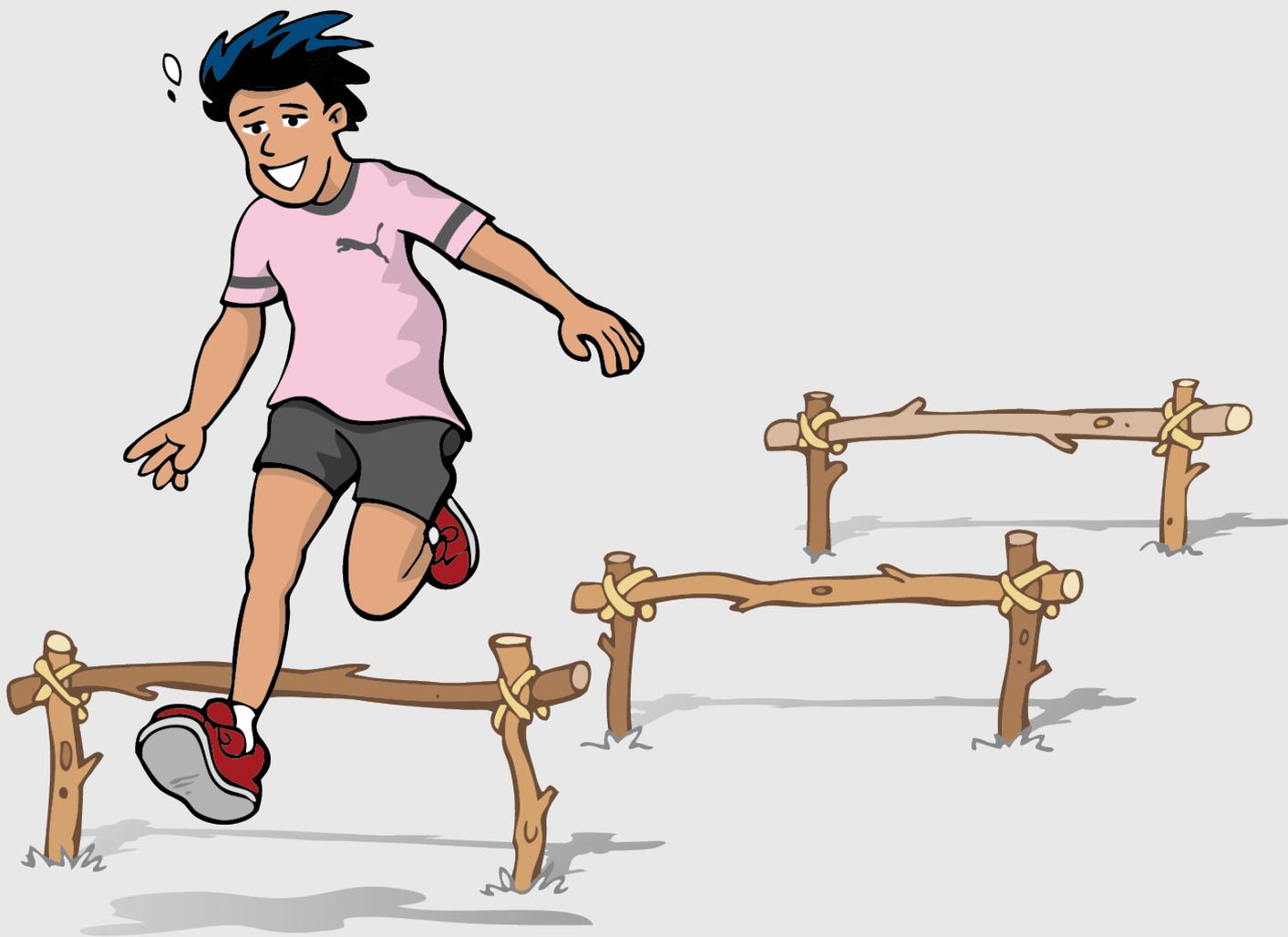
**Ping pong con il palloncino**

Se eseguito in coppia è ancora più divertente. Passatevi il palloncino finché riuscite a reggervi sulle braccia. È un esercizio impegnativo per i muscoli!

## Riscaldamento

Oggi si esce a fare la corsa a ostacoli. Per riscaldarti puoi arrivare fino al luogo in cui ti allenerai facendo jogging. Se il luogo in questione è il tuo giardino, corri tre volte intorno alla casa.

Con la corsa a ostacoli alleni molte capacità allo stesso tempo: potenza nella corsa, capacità di coordinazione e naturalmente anche rapidità e potenza.



## Corsa agli ostacoli all'aria aperta

Per costruire qualche ostacolo ti servono solo alcuni ramoscelli (più grandi e meno grandi) e un po' di spago. Allenati individualmente oppure organizza una divertente gara di corsa con gli amici.

Riunisci i tuoi fratelli e le tue sorelle e i tuoi amici – insieme il divertimento è garantito! Per questo non hai bisogno di riscaldamento extra.

### **Coreografia familiare**

Studiate qualche passo di danza oppure muovetevi liberamente a suon di musica, che in genere è più divertente. Tra l'altro questo esercizio funziona anche con i genitori!



### **Limbo**

Ora ballate il limbo insieme. Vi servono solo una scopa e una schiena flessibile.



Oggi potrete testare il vostro spirito di squadra.  
Questo gioco funziona solo se partecipate tutti!



### **La staffetta per apparecchiare la tavola**

Finché la tavola non è apparecchiata non c'è niente da mangiare. Quindi mettetecela tutta per non fare cadere nulla!



### **L'ultimo giorno è di riposo**

Hai fatto molto allenamento questa settimana. Noti già un cambiamento? Oggi riposati, il corpo ha bisogno di una pausa. Allena la tua mente e leggi un libro. Oppure apri una scatola di colori a dita e dai libero sfogo alla tua creatività.