

# Programma di allenamento #1

**Una graduale introduzione all'allenamento  
in modo ludico, per te e la tua famiglia.**

Le schede da scaricare aiutano a comprendere  
e a svolgere correttamente gli esercizi di questo  
programma di allenamento.





Memorizza questo esercizio. Lo effettuerai più spesso perché è importante riscaldarsi correttamente prima dell'allenamento. Per farlo hai bisogno di una fascia elastica. Ripeti ciascun esercizio 15 volte.

Inizia il tuo programma di allenamento solo dopo un corretto riscaldamento, con questo esercizio.



**Ping pong con il palloncino**

Questo esercizio sollecita tutta la tua muscolatura corporea.  
Per questo hai bisogno del palloncino gonfio.  
Fai questo esercizio oggi finché ti diverte.



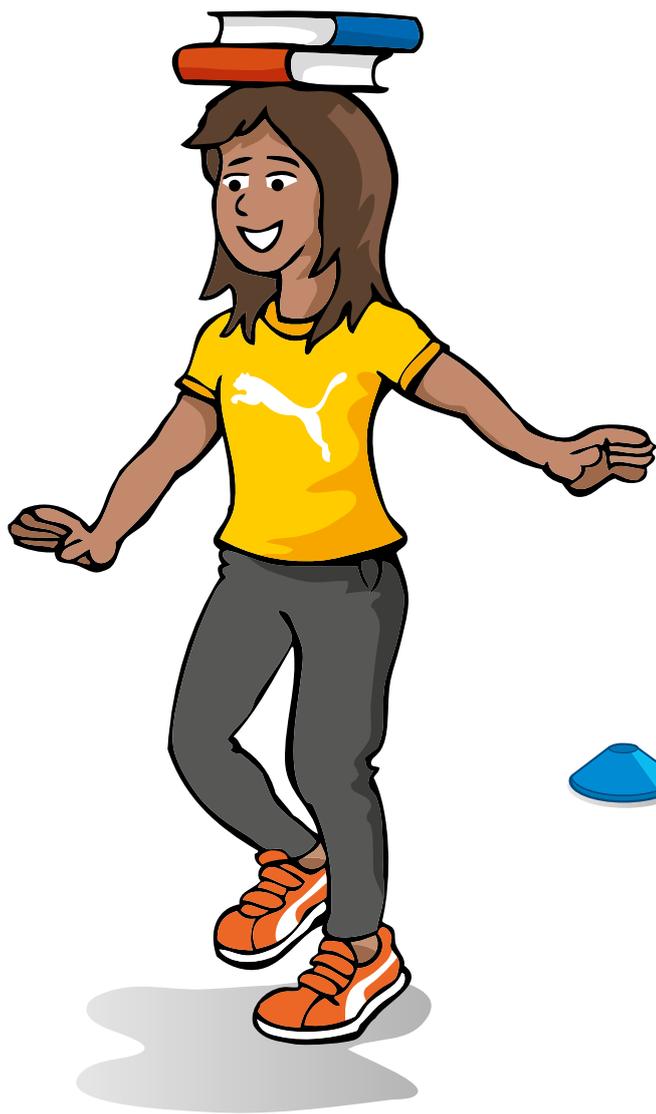
**Allenamento degli  
addominali con il palloncino**

Questo esercizio rafforza i tuoi  
muscoli addominali.  
Potrai riutilizzare il palloncino  
in seguito.  
Quante serie riesci a fare?

**Riscaldamento**

Ricordi ancora questo esercizio di riscaldamento? Ripetilo.

Oggi sono richiesti il tuo senso dell'equilibrio e la tua agilità.



**Tenere i libri in equilibrio**

Quanto è buono il tuo equilibrio? Prendi due o tre libri dalla tua libreria.

Per quanto tempo riesci a mantenere i libri in equilibrio sulla tua testa?



**Giocoleria**

Con questo esercizio alleni la tua concentrazione e agilità.

Procurati un oggetto per fare il giocoliere. Tre palline o tre paia di calzini?

Eserciti secondo la scheda fin quando non senti di essere migliorato.

Oggi l'allenamento sarà musicale.  
Per riscaldarti metti su una musica  
stimolante. Agita le braccia, le mani  
e i piedi in modo fluido seguendo la musica.  
Ballare allena la coordinazione e stimola  
la creatività.



### **Coreografia familiare**

Metti su la tua musica preferita e riunisci la tua famiglia  
per un ballo di gruppo.

Prima studiate una coreografia di danza e cercate di  
ricordare i diversi passi.



### **Riscaldamento**

Esegui il riscaldamento con 15 ripetizioni per ciascun esercizio.

### **Allenamento degli addominali con il palloncino**

I tuoi muscoli addominali si sono ripresi dal giorno 1?

Prendi un palloncino del tuo colore preferito e gonfialo.

Ripeti questo esercizio per 15 volte.



### **Tiro al bersaglio**

Presto, prendiamo di mira le pentole, via!

Prendi le pentole e le padelle che hai in cucina e arrotola qualche paia di calzini.

Quanto ci vuole per lanciare tutti i calzini nelle pentole e nelle padelle?

**Riscaldamento**

Ricordi ancora la coreografia imparata?  
Esegui il ballo di famiglia per dieci minuti.

**Ping pong con il palloncino**

Hai ancora il palloncino di ieri?  
Riesci a svolgere l'esercizio per  
15 minuti con il tuo avversario?

**Limbo**

Come stai? Pronto un nuovo esercizio?

Se fatto in due o in tre questo esercizio è molto divertente, ma si può fare anche da soli.

La scheda ti mostra in che modo.

Quanto puoi abbassare il manico della scopa per potervi ancora passare sotto?

Oggi prima di pranzo si richiedono spirito di squadra e concentrazione.



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

Per questo esercizio hai bisogno di tutta la famiglia. Più si è, più è divertente.

Prepara in cucina le stoviglie e i bicchieri.

Quanto ci è voluto per apparecchiare la tavola?

Questa corsa ti avrà decisamente fatto venire fame. Buon appetito!



### **Punto della situazione**

Ti sei meritato una pausa. E se facessi una passeggiata con la tua famiglia? Confrontate le vostre prime esperienze rispetto all'allenamento. Quale esercizio ti è piaciuto di più?