

Programma di rinforzo muscolare di base 1 **Consigliato 2 volte alla settimana**

Riscaldamento:

10 minuti di corsa lenta o camminata veloce

Circuito:

Per ogni esercizio eseguire 1 serie da 16 ripetizioni con 30/45 secondi di pausa tra un esercizio e l'altro.

Ripetere tutto il circuito per 2 o 3 volte.

1. Squat + sollevamento talloni
2. Plank in appoggio sui gomiti, sollevando 1 gamba tesa alla volta
3. Affondo gamba destra davanti
4. Plank in appoggio sulle mani, portando un ginocchio verso il petto
5. Affondo gamba sinistra davanti
6. Plank in appoggio sulle mani, portando un ginocchio verso il gomito opposto (incrociato)
7. Push-ups (eventualmente appoggiando le ginocchia al suolo)
8. Superman da prono (pancia in giù, sollevare il petto, le braccia e le gambe)
9. Quadrupedia, sollevamento 1 braccio e la gamba opposta
10. 2 minuti di pausa tra un giro e l'altro

Sul sito www.rcbellinzona.ch è disponibile il video degli esercizi.

Per qualsiasi dubbio o domanda
Sofia 076 775 71 37
sofia@sofiascanziani.com