

Non saltare mai il riscaldamento.



Circuito di riscaldamento a corpo libero

Ripeti questo circuito 2 volte.

Non fare pause durante il circuito. Utilizza la tempistica 2-0-1 negli esercizi, ogni volta che è possibile.

La tempistica 2-0-1 significa che devi impiegare 2 secondi per eseguire la fase negativa dell'esercizio (ad esempio nello squat devi impiegare 2 secondi per scendere), 0 secondi significa che non devi fermarti tra la fase negativa e quella positiva e devi impiegare 1 secondo per svolgere la fase positiva dell'esercizio, quindi per ritornare alla posizione di partenza.

5 minuti di mobilità articolare e stretching (inizia dal basso verso l'alto)

5 minuti di riscaldamento

(salto con la corda o esegui il circuito sottoriportato)

Ripeti il circuito per 2 volte

esercizi	Ripetizioni	Tempistica esecuzione
T -squat –	10	2-0-1
Flessioni (in ginocchio) a braccia strette	8	2-0-1
Affondi camminando	8	2-0-1
Scalata alla Spiderman	8 per gamba.	2-0-1

