



Costruite la famosa scaletta che usiamo in palestra nel vostro cortile/giardino/salone di casa. Lunghezza minima 3 metri - massima 6 metri. Materiale: Scotch di carta o elastici da sarta o funi o bastoni di legno (occhio che non siano troppo scivolosi). Mettete in moto il cervello e fate tutte le andature che volete per 8' (calciata, skip, corse laterali,...), ma prima fate 2' di corsa sul posto.

**ATTIVAZIONE (CORSA + SCALETTA homemade)**

Se siete a corto di idee scrivete su Youtube --> esercizi speed ladder

**Esercizi che non hanno bisogno di spiegazioni, li conoscete bene!** ✓✓

SQUAT con sovraccarico (acqua, pesi)

CRUNCH

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

CRUNCH OBLIQUI

CURL BICIPITI con sovraccarico (acqua, pesi)

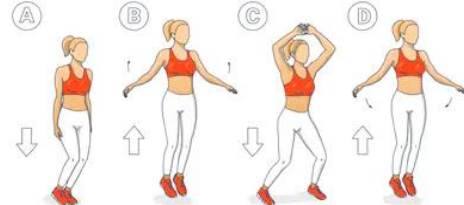
AFFONDI FRONTALI con sovraccarico

PLANK

DISTENSIONI TRICIPITI

**Disegno nuovi esercizi**

**JUMPING JACKS**



**PLANK BRACCIA TESE**



**SALTI SUL POSTO con SALTO MAX ogni 7 SALTI**



**REMATORE con sovraccarico (acqua, pesi)**



**HIP THRUST (SPINTE ANCA)**



**Dubbi o perplessità: scrivi su whatsapp al 3409993702**