

**DIARIO DELL'ALLENAMENTO** NOME E COGNOME: \_\_\_\_\_**RISCALDAMENTO**

MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE	· movimenti capo (su/giù, destra/sinistra, circonduzioni)	x 3	10 min
	· movimenti spalle (circonduzioni avanti/indietro)	x 5	
	· movimenti bacino (circonduzioni destra/sinistra)	x 5	
	· movimenti caviglie (circonduzioni destra/sinistra)	x 5	
CAMMINATA	· cammino libero	3 giri	
	· cammino con movimento alternato braccia (su/giù)	2 giri	
	· cammino sulle punte	1 giro	
	· cammino sui talloni	1 giro	
FLESSIONE SCHIENA	· piegamenti in avanti con schiena dritta e braccia distese	x 5	

**ALLENAMENTO**

SPINTE SULLE PUNTE	· piedi larghi quanto il bacino	x 10	30 min
	· talloni uniti e punte larghe verso l'esterno	x 10	
SOLLEVAMENTI GAMBA TESA IN PIEDI (destra/sinistra con piede a martello)	· in avanti	x 15	
	· laterale	x 15	
	· indietro	x 15	
SQUAT	· piedi larghi quanto il bacino e mani verso il basso	x 10	
	· piedi più larghi con punte verso l'esterno e mani sui fianchi	x 10	
AFFONDI STATICI (destra/sinistra)	· passo in avanti con piede anteriore e piede posteriore in appoggio	x 10	
PIEGAMENTI AL MURO	· mani in appoggio larghe/alte quanto le spalle e gomiti stretti	x 10	
PLANK AL MURO	· avambracci in appoggio con spinta mantenuta per 10 sec	x 3	
SOLLEVAMENTI BRACCIA TESE DA SEDUTI (schiena dritta leggermente in avanti)	· in avanti (braccia a Y)	x 10	
	· laterale	x 10	
	· indietro	x 10	

**RILASSAMENTO**

ALLUNGAMENTO GAMBE IN PIEDI (destra/sinistra)	· gamba tesa avanti con tallone in appoggio - piegare il busto in avanti	30 sec	10 min
	· gamba tesa indietro - spingere tallone a terra	30 sec	
ALLUNGAMENTO GAMBE DA SEDUTI (destra/sinistra)	· gamba larga verso l'esterno della sedia portando il piede più indietro possibile con la punta in appoggio	30 sec	
ALLUNGAMENTO SCHIENA	· busto in avanti con braccia distese verso il pavimento	30 sec	
RESPIRAZIONE	· respirazione profonda allungando le braccia sopra la testa	x 3	

**ISTRUZIONI:**

- Inizia ad allenarti come da indicazioni e incrementa secondo le tue possibilità (ripetizioni e/o velocità e/o tenuta).
- Rispetta i tuoi tempi, quando necessario inserisci un minuto di recupero tra gli esercizi (cammino libero).
- Cerca di allenarti almeno due volte a settimana.
- Scegli un ambiente adatto (abbastanza spazioso, privo di ostacoli e con un supporto accessibile se necessario).
- Indossa scarpe/calze antiscivolo e indumenti adatti (comodi e appropriati rispetto alla temperatura dell'ambiente).
- Cerca di mantenere una postura corretta durante ogni esercizio (piedi larghi quanto il bacino, controllo del core, movimenti controllati).
- Cerca di essere costante per tutto il periodo di allenamento.