

3 Cyclette

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di cyclette con velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.

4 Camminare

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

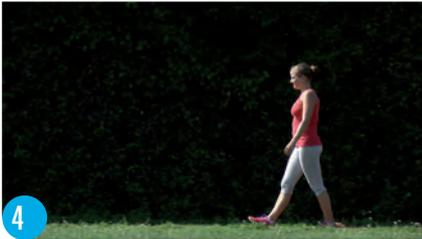
Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di camminata con ritmo da moderato a rapido.

33 Allungamento laterale

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



33

Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



33

Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



33

Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.

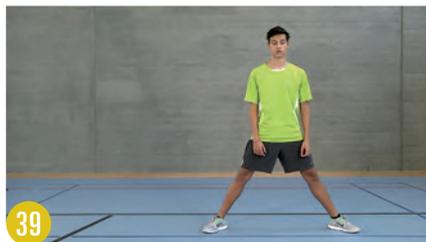
39 Affondo laterale

Allungamenti

Criteria quantitativi

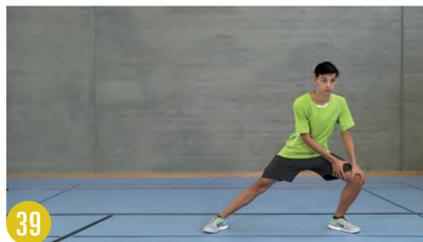
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Piedi divaricati, schiena eretta. Allungare una gamba lateralmente, in posizione di affondo laterale. Piegarne l'altra gamba con una flessione del ginocchio.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Posizionare il baricentro da un lato. Una gamba resta tesa mentre l'altra viene piegata. Continuare il movimento finché non si percepisce un leggero allungamento nella gamba tesa. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Ritornare nella posizione iniziale, piedi divaricati, e poi cambiare lato.

40 Affondo in avanti

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba.

44 Rimbalzi con due palle identiche

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

49 **Sonnambulo** medio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi, con una gamba in appoggio sul tallone e l'altra sulla punta del piede.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Primo piede: spostare l'appoggio dei talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

Simultaneamente, con l'altro piede, spostare l'appoggio dalla punta verso il tallone, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

52 Esercizio di respirazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate.
Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra.
Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile.

POSIZIONE FINALE



Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa.

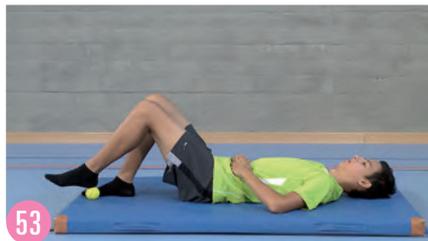
53 Massaggio ai piedi

Criteria quantitativi

Durata	30 secondi
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Massaggio – Rilasciare

POSIZIONE INIZIALE



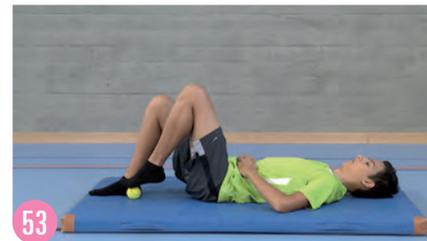
Sulla schiena, gambe flesse.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



In seguito cambiare piede.