

CIRCUITO DA SVOLGERE IN CASA

Vista la situazione di quarantena in cui ci troviamo e che mi auguro ognuno di voi stia rispettando per il bene proprio e comune, come compito vi assegno questo circuito da svolgere in casa.

Il circuito viene descritto all'interno della tabella qui sotto, ognuno di voi dovrà rimandarmi la tabella compilata per la prossima settimana.

In questa settimana il circuito dovrà essere ripetuto almeno per 3 giorni diversi.

	STAZIONE	TEMPO	RIPETIZIONI ALLENAMENTO 1	RIPETIZIONI ALLENAMENTO 2	RIPETIZIONI ALLENAMENTO 3
1	Skip alto	30"			
2	Skip calciata dietro	30"			
3	Squat	30"			
4	Crunch	30"			
5	Plank spiderman	30"			
6	Affondi	30"			
7	Piegamenti	30"			
8	Salti piedi uniti gambe distese	30"			

PULSAZIONI			
-------------------	--	--	--

ISTRUZIONI SU COME RIEMPIRE LA TABELLA:

- Ogni esercizio ha la durata di 30" e 30" di recupero tra un esercizio e l'altro
- Lo scopo è fare più ripetizioni possibili nei 30" che segnerò ogni giorno nello spazio di riferimento
- Alla fine dell'allenamento misuro il numero di pulsazioni come nell'immagine



Trovo il battito,
conto il numero di battiti in 15" lo moltiplico per 4
e avrò il numero di pulsazioni

IMMAGINI ESERCIZI

