



PIANO DE ESERCIZI

da 2 a 3 volte a settimana

ESERCIZI DI STRETCHING

- Cerchi del polso
- Serraggio delle punte delle dita dei piedi
- Rotolamento dei piedi dal tallone alla punta delle dita dei piedi e viceversa

5 MINUTI DI SALTO CON LA CORDA

- Riscaldamento con semplici salti
- Le braccia pendono allentate sul lato all'altezza dei fianchi
- Leggero piegamento delle ginocchia, nessun salto inutilmente alto
- La corda tocca il suolo

1 MINUTO DI PAUSA

ESERCIZIO DI POTENZA (ripetizioni 10 - 15)

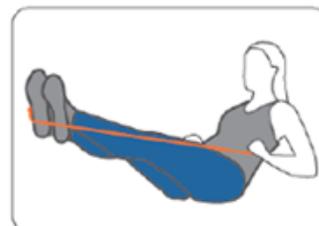
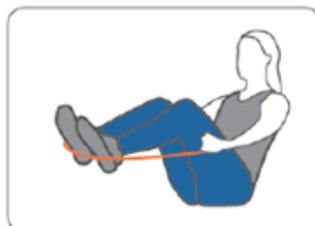
1. Cavalletto a spalla con sollevatore a fusoliera FUSOLIERA

- Prendere la corda doppia/tripla e la tensione tra le mani
- Posizione a "candela" con gambe tese
- Sollevare la parte superiore del corpo e sollevare la corda sopra le punte dei piedi



2. Canottaggio

- Prendere la corda doppia/tripla e la tensione tra le mani
- Allungamento/tensione delle gambe e corrispondente inclinazione delle braccia come con il movimento a remi.



5 MINUTI DI SALTO CON LA CORDA

Semplici salti come base con il sistema avanza
Tecniche come variazione, ad es.

1. Twist Jump

Rotazione dell'anca durante il salto
Gambe vicine l'una all'altra e salto in alto.

2. Salto da spaccata

Scorrimento e chiusura alternata delle gambe

3. Slalom Jump

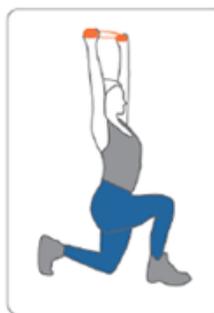
Offset che salta a sinistra e a destra



1 MINUTO DI PAUSA

1. Fallimento

- Prendere la corda doppia/tripla e la tensione tra le mani
- Allungare il passo in avanti (o di lato) e contemporaneamente braccia sopra la testa



2. Legno ottava

- Piegare la corda alla lunghezza dei manici
- inginocchiarsi e consegnare la corda a forma di otto attorno alle gambe alternativamente con la mano destra e la mano sinistra davanti o dietro la gamba.



5 MINUTI DI SALTO CON LA CORDA

Semplici salti come base con il sistema avanzato
Tecniche come variazione, ad es.

1. Criss Cross

incrociare le braccia davanti al corpo ogni secondo salto

2. Skipping veloce

Correre sul posto sopra la corda con le ginocchia tirate su.

3. Salto doppio

Doppia oscillazione della corda durante un salto

4. Salto con una gamba sola

O PER UN CAMBIAMENTO CON "CORDA AL SUOLO"

1. In piedi

corda a terra, bipede che salta avanti e indietro
sopra la corda, salto in alto

2. Sostegno alla menzogna

Corda a terra, spingere al centro sopra la corda,
Tradurre le due gambe sulla corda con
Salta, le braccia sono rimaste per terra



ESERCIZI DI MOBILITAZIONE

(rep 10 - 15)

1. rotazione della parte superiore del corpo

- Prendere la corda doppia/tripla e la tensione tra le mani
- piegare leggermente le ginocchia e girare la parte superiore del corpo di lato

2. Alzare il busto

- Prendere la corda doppia/tripla e la tensione tra le mani
- posizione prona
- Sollevare spalle, mani e gambe (contemporaneamente o alternativamente a destra o a sinistra)

