

Palestre chiuse, campo di atletica chiuso ma **NIENTE PANICO**, dobbiamo avere pazienza e fare un allenamento in casa perché quando tutto questo sarà finito, potremo riprendere con la nostra regolare attività sportiva.

Che cosa bisogna fare? Rimanere in forma! Io personalmente lo faccio allenandomi 1 ora al giorno in 2 modalità: un giorno vado a correre all'aria aperta, magari in orari nei quali c'è meno gente e l'altro giorno mi alleno a casa, anche se non ho a disposizione tutti i miei cari attrezzi.

Vi propongo un **allenamento a corpo libero da poter svolgere a casa**, semplice ed efficace.

Prevede:

- **2 circuiti con 4 esercizi diversi**
-
- **30" di lavoro per esercizio e 30" di recupero, al termine di ogni Round recupererò 1'**
-

– il recupero **CIRCUITO 1:**

- **Lunges Jump:** Sono degli affondi con salto, in 30" cercherò di eseguire un numero di ripetizioni ideali in base al mio livello di fitness.
- **Burpees Push Up:** Effettuerò un push up sulle braccia, se ho difficoltà potrò poggiarmi con il corpo sul materassino per poi aiutarmi a risalire con uno slancio, passerò con un salto in posizione di squat e concluderò con un battito di mani distendendo l'intero corpo.
- **Scissors ABS:** partirò dalla posizione di Crunch, con il tratto lombare poggiato al tappetino, e incrocerò gomiti e ginocchia opposte controllando la respirazione, mi consentirà di sollecitare oltre al retto dell'addome ed il trasverso, anche gli obliqui.
- **Cord (Funicella):** se non ho a disposizione una funicella andranno bene dei Jumping Jack o uno skipp sul posto.

CIRCUITO 2:

- **1 leg Squat Jump:** ottimo esercizio per far lavorare i glutei in maniera esplosiva, contemporaneamente lavorerò in isometria con l'arto libero opposto. Questo esercizio mi consentirà di allenare forza veloce ed equilibrio.
 - Questo esercizio mi consentirà di allenare forza veloce ed equilibrio.
 - **Triceps Deep:** Si tratta di flessioni sulle braccia specifiche per i tricipiti, che posso svolgere con l'ausilio di una sedia o un divano.
 - **Mountain Climber Incrociato:** ideale per continuare a lavorare con gli obliqui dell'addome e non solo, sarà fondamentale riuscire a toccare il gomito con il ginocchio .
 - **Cord (o funicella).**

Buon Lavoro ragazzi, Non si molla!