





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE  
Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

## Esercizio Fisico per il benessere e la salute ai tempi del COVID-19

ALLENAMENTO TOTAL BODY	
<b>OBIETTIVO</b>	Tonificazione muscolare
<b>ATTREZZI</b>	Tappetino – bottiglia d'acqua
<b>DESTINATARI</b>	Adulti
<b>DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI</b>  Ripetere gli esercizi proposti per una durata di 20 minuti  Eeguire 15 secondi di pausa tra un esercizio e l'altro	<p style="text-align: center;"><b>1° Circuito</b></p> <p>Alzate laterali a braccia distese con bottiglie d'acqua da 2L - 30 Ripetizioni</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p>Corsa sul posto - 40 secondi</p>



## UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Bridge - 24 Ripetizioni



Squat - 24 Ripetizioni



Back Squeeze - 10 Ripetizioni



Plank - Mantenere la posizione per 40 secondi





## UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Mountain climbers - 25 Ripetizioni



Stazione eretta, braccia distese, impugnare le bottiglie e disegnare dei cerchi in senso orario (ripetere la stessa attività in senso antiorario) - 24 Ripetizioni



### **2° Circuito**

Sit-ups - 20 Ripetizioni





## UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Flesso-estensioni con bottiglie d'acqua da 2L - 40 Ripetizioni



Lounges - 18 Ripetizioni



Plank inverso - Mantenere la posizione per 30 secondi



Skip sul posto – 40 secondi



## UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Wall sit - Mantenere la posizione per 40 secondi



Crunch obliquo - 24 Ripetizioni



Jumping Jacks - 24 Ripetizioni

