



CPIA Legnano (<https://www.cpialegnano.edu.it>)

Video lezioni di educazione motoria a cura del prof. Andrea Calandrina



#IORESTOACASA #DIDATTICAONLINE
CORSO ONLINE DI EDUCAZIONE FISICA
Prof. Calandrina Andrea

Allenamento finale



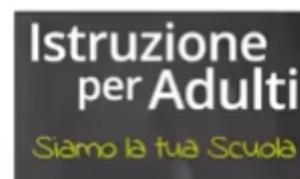
PROPOSTA SETTIMANA DI ALLENAMENTO INTENSITA' ALTA

OBIETTIVO: migliorare i propri tempi

6 GIORNI DI ALLENAMENTO

DURATA ALLENAMENTO CIRCA 1 ORA

Programma intensità medio-alta

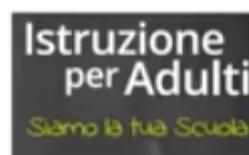


PROPOSTA SETTIMANA DI ALL INTENSITA' MEDIO-A

4 GIORNI DI ALLENAMEN

DURATA ALLENAMENTO CIRCA 10

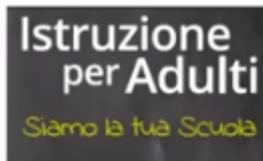
3 giorni di allenamento 1 ora e 30 minuti di durata



PROPOSTA SETTIMANA DI ALLENAMENTO INTENSITA' MEDIO

3 GIORNI DI ALLENAMENTO

DURATA ALLENAMENTO CIRCA 1 ORA 30



GIORNO 3

15' camminata a passo veloce + 5' corsa

15' esercizi di mobilità utilizzando un rialzo

(<https://www.youtube.com/watch?v=Ssq3r>

Circuito 7 minuti

(<https://www.youtube.com/watch?v=VNW>

5' camminata a passo veloce + 5 volte (2' corsa veloce)

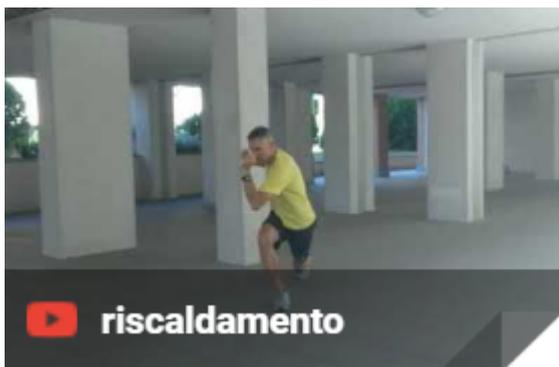
Circuito di potenziamento per gambe e glutei



Circuito potenziamento per gambe e glutei



Riscaldamento



Allenamento con gradino



Circuito di potenziamento intensità media



Esercizi per prevenzione infortuni alle caviglie



Circuito con 10 esercizi di intensità medio-alta



Allenamento utilizzando un bastone 2 circuiti



Circuito per addominali definiti



Circuito di rinforzo per le caviglie da ripetere due volte



Circuito di potenziamento generale



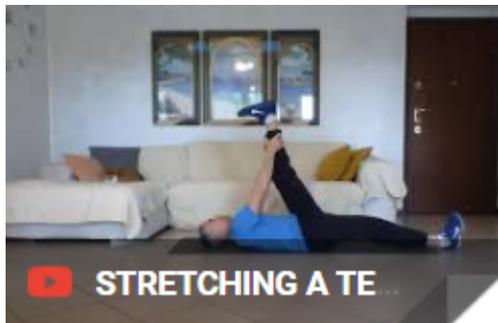
Circuito di core stability



Circuito di potenziamento generale di alta intensità



Mobilità a terra - esercizi di stretching



Mobilità con tavolo



Circuito di potenziamento intensità alta



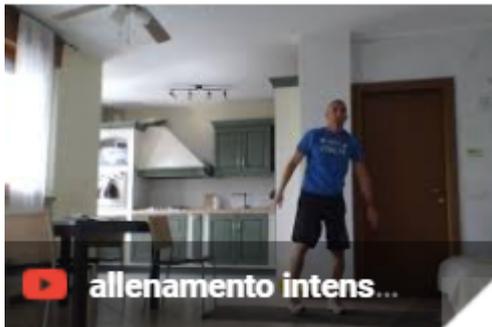
Esercizi di mobilità articolare



Allenamento con una sedia



Allenamento intenso con una sedia



Circuito di potenziamento generale 20"



URL (08/06/2020 - 15:49):<https://www.cpialegnano.edu.it/dad-didattica-distanza-percorsi-di-istruzione-di-primo-livello>