

# CANOTTIERI SALÒ



## LAILA FONTANA

TOWEL CIRCUIT  
TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Giovedì 23 Aprile 2020**

Durata : **1 settimane**  
Istruttore : **Laila Fontana**

### Giorno 1

#### 1 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 3

Note: ESEGUIRE 30 SECONDI DI LAVORO E 15 SECONDI DI RECUPERO PER UN TOTALE DI 3 SERIE



VARIANTE SKIER JACK CON MOVIMENTI DELLE BRACCIA E DELLE GAMBE SUL PIANO SAGITTALE (AVANTI E DIETRO)

#### 2 - Cardio JUMPING JACK

Rec. : 0.0



ESEGUIRE 2 AFFONDI PER AVANTI (DX+SX) E 2 AFFONDI PER DIETRO (DX+SX)

#### 3 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO

Rec. : 0.0

#### 4 - Addominali CRISS CROSS A TERRA

Rec. : 0.0



#### 5 - Dorsali LOMBARI A TERRA

Rec. : 0.0



EFFETTUARE DEI MOVIMENTI SUL PIANO FRONTALE (PER FUORI) CON LE BRACCIA TESI PORTANDOLE OLTRE LA TESTA E SUCCESSIVAMENTE SOPRA I GLUTI

#### 6 - FINE CIRCUITO

#### 7 - INIZIO CIRCUITO

Numero di round : 4

Note: ESEGUIRE 40 SECONDI DI LAVORO E 20 SECONDI DI RECUPERO PER UN TOTALE DI 4 SERIE



ESEGUIRE DEI TOCCHI OLTRE IL TELO UNA MANO ALLA VOLTA

#### 8 - PLANK DINAMICO TOWEL

Rec. : 0.0



DA POSIZIONE SUMO SQUAT PORTARE IL GINOCCHIO AL PETTO E RITORNARE IN POSIZIONE SUMO SQUAT (NB SEMPRE STESSO LATO)

#### 9 - SUMO SQUAT DINAMICO TOWEL

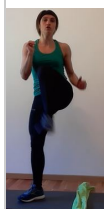
Rec. : 0.0  
**GAMBA DX**



#### 10 - ARCH BODY DINAMICO TOWEL

Rec. : 0.0

AFFERRARE IL TELO CON LE BRACCIA TESI OLTRE LA TESTA E PORTANDO INDIETRO I GOMITI SOLLEVARE IL TRONCO ED AVVICINARE IL TELO VERSO IL PETTO (IN TUTTA L'ESECUZIONE LE GAMBE DEVONO RIMANERE



#### 11 - SUMO SQUAT DINAMICO TOWEL

Rec. : 0.0  
**GAMBA SX**

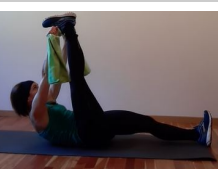
DA POSIZIONE SUMO SQUAT PORTARE IL GINOCCHIO AL PETTO E RITORNARE IN POSIZIONE SUMO SQUAT (NB SEMPRE STESSO LATO)



#### 12 - PONTE INVERSO DINAMICO TOWEL

Rec. : 0.0

SOLLEVARE IL BACINO E TENENDO LA POSIZIONE EFFETTUARE DEI PASSI AVANTI E INDIETRO AL TELO



#### 13 - ABDOMINAL DINAMICO TOWEL

Rec. : 0.0

PARTIRE CON IL TELO TESO SOPRA LA TESTA E PORTARLO VERSO LA GAMBA CHE SALE TESA (ALTERNARE DX E SX)

#### 14 - FINE CIRCUITO



5 MINUTI DEDICATI ALLO STRETCHING

#### 15 - Attività e corsi STRETCHING

Rec. : 0.0