

## SCHEDA RINFORZO RUNNING

### Attivazione

Modalità killer: 30'' ogni esercizio. Nessuna pausa tra un esercizio ed il successivo. Ripetere per 8'

Esercizio	Ripetizioni	Recupero	Sezione tutorial di riferimento
Jumping Jack	30''	-	cardio
Squat	30''	-	gambe e glutei
Skip	30''	-	cardio
Plank	30''	-	core training

### Allenamento – a corpo libero oppure con manubri

CIRCUITO 1: eseguire i seguenti esercizi con la metodologia 45'' attività e 15'' recupero

A fine circuito recuperare 60''. Ripetere il circuito 3/4 volte

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Sezione tutorial di riferimento
Affondi Avanti Alternati	-	45''	15''	gambe e glutei
Saltelli piedi uniti sul posto	-	45''	15''	cardio
Step-up gamba sx	-	45''	15''	gambe e glutei
Step-up gamba dx	-	45''	15''	gambe e glutei
Skip	-	30''	10''	cardio
Plank laterale sx	-	45''	15''	core training
Plank laterale dx	-	45''	15''	core training

### Defaticamento

10' di stretching generale

### Link diretto ai tutorial

Aprendo questo link vedrai tutti i video tutorial degli esercizi.

<https://www.flamignitrainer.com/video-tutorial/>

### Note, consigli, appunti

Nelle fasi di skip e saltelli sul posto cerca di mantenere una frequenza di almeno 170bpm con obiettivo 180bpm.

Su YouTube: metronomo 170 bpm (aumenta la frequenza una volta gestita correttamente senza difficoltà)