

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

## CIRCUITO A CARICO NATURALE

### Obiettivo:

Eseguire 4 serie degli esercizi proposti aumentando il numero di ripetizioni per serie.

### Consigli

1. Apprendere bene gli esercizi proposti.
2. I bambini dovrebbero eseguire esercizi principalmente a carico naturale, dall'adolescenza è possibile introdurre i pesi.
3. La scritta "2 x 10", "3x10", ecc, indica il numero di ripetizione che dovrete svolgere: per ogni serie dovrete compiere il movimento 10 (o 15) volte, intervallato da fasi di recupero di 1 minuto, il numero iniziale è il numero di volte per cui dovrete ripetere la serie, 2,3,4...
4. Effettuare un buon riscaldamento (se possibile una camminata o una corsa) prima di svolgere gli esercizi, al termine degli esercizi allungare i muscoli con dello stretching.
5. Al termine di una serie riposare almeno un minuto. Potete eseguire tutti gli otto esercizi consecutivamente (circuiti), riposare e poi eseguire una nuova serie o eseguire tutte le serie di un singolo esercizio per poi passare al seguente.

ESERCIZIO	Prima settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana	Quinta Settimana
SQUAT	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
CRUNCH	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
CRISS CROSS	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
ALZATE LATERALI	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
SWIMMING	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
PLANK	2x30"	3x30"	3x45"	4x45"	4x60"
PONTE CON ALZATE DELLA GAMBIA	2x10	3x10	3x15	4x15	4x20
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	2x8	3x10	3x12	4x12	4x15

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO INTERVALLATO AD INTENSITA' VIGOROSA

## Obiettivo:

Eseguire 4 serie consecutive degli esercizi proposti riducendo progressivamente i tempi di recupero.

## Consigli

1. Apprendere bene gli esercizi proposti nel video "Asma e Sport - Attività all'aria aperta e programmi di allenamento".
2. Utilizzare un orologio per rispettare i secondi dell'esercizio e del riposo.
3. Eseguire una serie per ogni esercizio, riducendo il tempo di riposo e passare ad un livello successivo se risulta agevole farlo.
4. Svolgere un'intensità in cui è possibile pronunciare solo frasi molto brevi (talk test).
5. Fare un adeguato riscaldamento prima dell'attività (camminata, jogging) e degli esercizi di allungamento muscolare al termine (stretching).

Giorno	Durata	Esercizio	Riposo	Serie
1	9 minuti	30"	60"	1
2	7,5 minuti	30"	45"	1
3	6 minuti	30"	30"	1
4	6 minuti	30"	30"	1
5	7,5 minuti	30"	45"	1
6	18 minuti	30"	60"	2
7	15 minuti	30"	45"	2
8	12 minuti	30"	30"	2
9	12 minuti	30"	30"	2
10	15 minuti	30"	45"	2
11	22,5 minuti	30"	45"	3
12	18 minuti	30"	30"	3
13	15 minuti	30"	20"	3
14	18 minuti	30"	30"	3
15	22,5 minuti	30"	45"	3
16	30 minuti	30"	45"	4
17	24 minuti	30"	30"	4
18	20 minuti	30"	20"	4
19	20 minuti	30"	20"	4
20	16 minuti	30"	10"	4

- SKIP SUL POSTO
- ESERCIZIO DELLO SCALATORE
- JUMPING JACK
- WALKING PLANK
- CALCIATA SUL POSTO
- BURPEES