



Allenamento da supereroe - parte 2

Cari allievi,

La settimana scorsa abbiamo cominciato il primo allenamento da supereroe con gli "Avengers"! Fino alla fine di aprile, vi propongo un programma più intenso (**30 secondi di lavoro e 10 di recupero/pausa**) che dura ca. 3 minuti e mezzo. Per i prossimi 7 giorni ci alleneremo in compagnia di altri personaggi dai superpoteri...scopriamoli!

Spiderman (classi dalla 3^a alla 5^a)

In compagnia dell'uomo ragno, svolgeremo un allenamento intensità, che vi consiglio di svolgere **almeno 3 volte nel corso settimana**. Quando decidete di svolgere questo allenamento, **anche 2-3 volte nel corso dello stesso giorno**. Se ti senti stanco, fermati: quando ci si allena, la qualità è sempre più importante della quantità!



divertente ad alta
della prossima
potete ripeterlo

Ecco il link per il video: https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY

I guardiani della galassia (classi dalla 3^a alla 5^a)

Ecco un altro allenamento da supereroe (dura un po' di più rispetto a Spiderman, ca. 4 minuti). Valgono le indicazioni date in precedenza. rispettare i momenti di lavoro e di pausa come indicato nel video. Se hai maggiore riposo, non preoccuparti e allunga la tua pausa, senza pensieri!



quello di
Ricordati di
bisogno di

Di seguito il link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=y2nURI5xOWU>

Buon divertimento!