

## TERZO LIVELLO

### RISCALDAMENTO - 15 minuti

**15 minuti di lavoro aerobico, a scelta tra:**

**corsa sul posto** (corredata degli esercizi skip, calciata, apri/chiudi, coordinazione braccia, con dovute pause)  
cyclette (velocità media)  
tapis roulant (velocità e pendenza media)  
corda (alternando pause)

### STRETCHING - 10 minuti

*10 minuti di esercizi standard - facendo attenzione alle consuete indicazioni*

### POTENZIAMENTO - 20 minuti

*Facendo attenzione alla postura e al recupero tra una serie e l'altra*

#### **Addominali:**

30 addominali standard (mani sui fianchi, gambe piegate, talloni a terra)  
30 addominali "alti" (movimento "a raccolta")  
20 addominali obliqui sn e 20 a dx

#### **Piegamenti braccia**

10 con apertura standard

#### **Dorsali:**

10 con braccia piegate, mani sotto il mento  
10 con braccia distese davanti

#### **Piegamenti Gambe**

30 standard - facendo attenzione al busto eretto, sguardo frontale

### TECNICA - 15/20 minuti

1 minuto di tenuta ZENKUTSUDACHI SN - 1 minuto a dx

1 minuto di tenuta KOKUTSUDACHI SN - 1 minuto a dx

2 minuti di tenuta KIBADACHI

10 ripetizioni di cambio delle 3 posizioni sul posto

da Hachi-ji Dachi: 10 zuki chudan, 10 zuki jodan, 10 ageuke, 10 sotouke, 10 gedanbarai, 10 uchiuke

da Zenkutsudachi: 10 ripetizioni sul posto di ageuke anca aperta + gyakuzuki anca chiusa

Esegui lo stesso esercizio con le altre 3 parate base e anche con la guardia dx

da Kokutsudachi Shuto-uke passaggio in Zenkutsu Dachi Nukite (10 volte sn, 10 volte dx)

da Kibadachi Gedanbarai esegui Gyakuzuki (lateralmente), alternando sn e dx

Sul posto, da heisokudachi: 50 Maegeri sn + 50 maegeri dx

Sul posto, da zenkutsudachi: 10 Mawashi Geri con ritorno indietro, sn e dx

Sul posto, da heisokudachi: 30 Yokogeri keage dx, 30 a sn + 30 kekomi a sn e a dx

Sul posto esegui solo le tecniche di braccia di: Heian Shodan, Heian Nidan

### STRETCHING - 5 minuti

Esercizi a terra di defaticamento