

TERZO LIVELLO

RISCALDAMENTO - 15 minuti

15 minuti di lavoro aerobico, a scelta tra:

corsa sul posto (corredato 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

Eseguire 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