Allenamento Aerobico Senza Salti (Low Impact) - 20 minuti

Melarossa

Fase 1 - Riscaldamento

3 minuti

1.	Marcia sul posto	1 min
2.	Rotazioni spalle + braccia	1 min
3.	Sollevamenti laterali delle ginocchia	1 min

Fase 2 - Circuito principale

12 minuti

1.	Step touch lento	45 sec
2.	Sollevamento ginocchia alternato (alto, senza corsa)	45 sec
3.	Pugno frontale + passo laterale	45 sec
4.	Calci bassi frontali (controllati)	45 sec
5.	Circonduzioni delle braccia con passi laterali	45 sec
6.	Tocco al ginocchio incrociato	45 sec

Ripeti il circuito 2 volte con 15 sec di pausa tra ogni esercizio

Fase 3 - Defaticamento

5 minuti

1.	Marcia lenta sul posto	1 min
2.	Stretching braccia e gambe	3 min
3.	Respirazione profonda	1 min