

SPORT AL PARCO VILLA COLLOREDO MELS

L'Assessorato allo Sport e l'Associazione Happiness Noor di Recanati hanno organizzato in collaborazione all'interno del parco 2 ore giornaliere di sport per tutti, mettendo a disposizione dei cittadini, da lunedì al venerdì dal 01/08/2011 al 12/08/2011, dalle ore 8,00 alle ore 9,00 e dalle 18,30 alle 19,30, un istruttore per spiegare l'utilizzo dei vari attrezzi ed effettuare insieme ai presenti il percorso fitness.

PERCORSI FITNESS

LUNGHEZZA PERCORSO: 1700 mt

PERCORSO FACILE:

Cammina a passo veloce seguendo le frecce di colore ROSSO fino alla stazione 5 poi segui le frecce di colore BLU.

DURATA: circa 35 minuti STAZIONI: 1 - 4 - 5

PERCORSO MEDIO:

Cammina a passo veloce seguendo le frecce di colore ROSSO fino alla stazione 5 poi segui le frecce di colore BLU.

DURATA: dai 45 ai 55 minuti
STAZIONI: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

PERCORSO DIFFICILE:

Cammina a passo veloce seguendo le frecce di colore ROSSO fino alla stazione 5 poi segui le frecce di colore BLU.

DURATA: dai 55 ai 65 minuti
STAZIONI: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

METTITI ALLA PROVA... E BUON ALLENAMENTO!



COMUNE DI RECANATI

Assessorato allo Sport

Parco Villa Colloredo Mels

Percorso Salute e Fitness

In collaborazione con



1-STRETCH Allungare la coscia anteriore e posteriore, mantenere la posizione per 30"



2-BODY CURL Portare le ginocchia al petto per 3 serie da 10 ripetizioni (P. MEDIO) o 4 da 20 (P. DIFFICILE)



3-PARALLEL BARS Rimanere 10" sospesi con piedi sollevati da terra (P. MEDIO) o avanzare lungo le barre 2/3 volte (P. DIFFICILE)



4-SIT UP Sollevare il busto per 3 serie da 10 ripetizioni (P. MEDIO) o 4 da 20 (P. DIFFICILE)



5-STRETCH Allungare la coscia anteriore e posteriore, mantenere la posizione per 30"



6-ROPE CLIMB Rimanere sospesi per 5" con la sola forza delle braccia (P. MEDIO) o salire e scendere per 2/3 volte (P. DIFFICILE)



7-HORIZONTAL LADDER P. DIFFICILE percorrere tutta la scala sospesa 2/3 volte

