Ciao ragazzi tutto bene?!

Visto che i compiti teorici non vi piacciono vi lancio una SFIDA fisica🤷‍♂️💪.  
Così potrete cercare di trovare la voglia per fare anche degli altri esercizi o per mantenervi in forma o per passare un po’ di tempo non sul divano😅.  
Vi faccio cinque proposte che richiamano gli esercizi che facciamo di solito a lezione e che coinvolgono le varie parti del corpo (potete scegliere di farle tutte o anche solamente una!):  
1 - plank challenge: vince la sfida chi riuscirà a tenere la posizione per 2’!!!  
2 - squat challenge: vince la sfida chi riuscirà a tenere la posizione per 2’!!!  
3 - wall sit (sedia al muro) challenge: vince la sfida chi riuscirà a tenere la posizione per 2’!!!  
4 - push up (piegamenti sulle braccia) challenge: vince la sfida chi riuscirà a fare il maggior numero consecutivo di piegamenti sulle braccia!!! (P.S. Potete anche farli con le ginocchia appoggiate a terra. Basta dirlo quando indicherete il numero di piegamenti!)  
5 - addominali challenge: vince la sfida chi riuscirà a fare il maggior numero consecutivo di addominali (scegliete pure voi se farli nella posizione classica o con le gambe sollevate)!!!  
  
Potete, per stimolarvi, coinvolgere anche i vostri familiari 😅🤙!  
  
Vi chiedo di utilizzare Classroom per restituirmi i risultati (perché più facile da controllare) oppure inviatemeli tramite mail ([stefanoroncali@cfpcanossa.it](https://mail.google.com/mail/?view=cm&fs=1&to=stefanoroncali%40cfpcanossa.it&authuser=0)) specificando sempre a che “challenge” si riferisce il vostro risultato.  
  
Resto a disposizione per ogni eventuale chiarimento e/o suggerimento.  
In allegato trovate un piccolo suggerimento che ho trovato in internet (ce ne sono innumerevoli!).  
Ciao a tutti e che la “Challenge” possa essere sempre un vostro obiettivo!💪🤙

