

ARGOMENTO:	PERIODO CORONAVIRUS	PREPARATORE ATLETICO:	M.FERRARI
-------------------	---------------------	------------------------------	-----------

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Rock Plank	In posizione di Plank, spingere coi piedi e muovere il corpo in avanti e indietro.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Bridge	Supino in quadrupedia, effettuo una estensione delle anche allineando tronco e cosce.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Push-up	Mani sotto le spalle e la schiena dritta. Spingi con le braccia come se dovessi abbassare il pavimento.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Squat	Piedi circa larghezza spalle e leggermente verso l'esterno, effettuare un piegamento sulle gambe. Schiena dritta.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
T position	Prono con le braccia aperte, glutei contratti, avvicino le scapole sollevando le braccia .	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Calf raise	In piedi, mi sollevo in punta di piedi e scendo lentamente.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>