

ARGOMENTO:	PERIODO CORONAVIRUS		PREPARATORE ATLETICO:	A. MUNGO
ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Mountain climber	Partendo dalla posizione di plank, portare alternatamente le ginocchia verso il petto. Non alzare sedere	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Reverse fly	Busto inclinato in avanti, portare le braccia verso l'esterno con il pollice verso l'alto	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Bouncing	Rimbalzare simultaneamente con le gambe. Quando una gamba è avanti, l'altra rimane dietro e viceversa	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Plank shoulder tap	In posizione di piegamenti, toccare con una mano la spalla opposta lentamente, bacino immobile	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Stepping	Ribalzare con i piedi seguendo la sequenza dx avanti, sx avanti a pareggio, piede dx indietro, sx indietro a pareggio.	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>