

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

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Side plank con rotazione	In posizione di side plank, eseguire una rotazione sull'asse longitudinale del corpo.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Single leg bridge	In posizione di Bridge, staccare una gamba facendo sollevare ed abbassare il bacino da terra.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Y position	Prono, estendere le braccia sopra la testa coi pollici verso l'alto e sollevare le braccia.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Dips	Con le mani appoggiate ad una sedia e le gambe protese in avanti, flettere ed estendere le braccia.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Affondi in salto	Partendo dalla posizione di affondo, saltare ed invertire le posizioni delle braccia.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Push-up con rotazione	In posizione di push-up, eseguire una rotazione sull'asse longitudinale estendendo le braccia.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>