

<b>ARGOMENTO:</b>	PERIODO CORONAVIRUS	<b>PREPARATORE ATLETICO:</b>	A. MUNGO
-------------------	---------------------	------------------------------	----------

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
<b>Camminata su plank</b>	Partendo dalla posizione eretta fletto il busto avanti, appoggio le mani a terra fino ad arrivare il plank	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Hamstring bridge</b>	Supino, gambe piegate con il solo appoggio del tallone a terra ed effettuare estensione dell'anca verso l'alto	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Jumping jack</b>	Rimbalzare simultaneamente con le gambe e contemporaneamente aprire e chiudere le braccia	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Plank gomiti</b>	Prono e in appoggio sui gomiti, mantenere l'allineamento del corpo. Glutei e addome contratti	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Barchetta con mov braccia</b>	Prono con la schiena in estensione muovere le braccia tese avanti e dietro	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Stacco una gamba</b>	Rimanere in equilibrio su una gamba leggermente piegata e distendere le braccia in avanti. No rotazioni	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>