

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

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Bird dog	Distensione alternata e opposta di un arto superiore e uno inferiore. Non ruotare le anche e le spalle.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Downward dog	In posizione di push-up, estendere il bacino verso l'alto allineando tronco e braccia, gambe estese.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Single leg deadlift	In piedi, estendo una gamba verso dietro portando il tallone in linea col bacino e le braccia in avanti.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Monster walk con elastico	In posizione difensiva, eseguire uno scivolamento laterale lentamente e controllando il movimento.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Affondo laterale	Partendo in divaricata frontale, eseguire un affondo su una gamba mantenendo tesa l'altra.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Squat + squat jump	Eseguire uno squat e subito dopo un salto verso l'alto.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>