







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