

ARGOMENTO:	PERIODO CORONAVIRUS		PREPARATORE ATLETICO:	A. MUNGO
ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Side bridge	Mantenendo la posizione di plank laterale, salire e scendere con il bacino	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>
Tricipiti dip	Supino proteso in avanti piegare ed estendere i gomiti tenendo un solo tallone appoggiato al terreno	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>
Single leg squat	Piegamento su una gamba controllando la discesa fino a sedersi, l'altra gamba va tenuta sospesa	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>
Plank leg lift	In posizione di plank sui gomiti estendere una gamba alternatamente verso l'alto. No rotazioni del corpo	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>
Iso push up	Uguale al push up, cambia la modalità esecutiva: rimanere 3" nel punto più difficile dell'esercizio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>
Squat jump 180°	Effettuare uno squat con successivo salto e rotazione di 180 gradi. Controllo atterraggio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#">VIDEO</a>