







ARGOMENTO:	PERIODO CORONAVIRUS		PREPARATORE ATLETICO:	A. MUNGO
ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
<b>Ponte</b>	Supino in quadrupedia, effettuo una estensione delle anche verso l'alto	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Push Up</b>	Mani sotto le spalle e la schiena dritta. Spingi con le braccia come se dovessi abbassare il pavimento	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Iso Squat</b>	Piegamento sulle gambe. Schiena dritta. Tenere tutta la pianta del piede sempre a terra.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Bird Dog</b>	Distensione alternata e opposta di un arto superiore e uno inferiore. Non ruotare le anche e le spalle	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Tirate al petto con straccio</b>	Prono con la schiena in estensione tirare verso il petto lo straccio	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Split Squat</b>	Piegamento sulle gambe in "split position". Mantenere i piedi sempre fermi nella stessa posizione	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>