

<b>ARGOMENTO:</b>	PERIODO CORONAVIRUS	<b>PREPARATORE ATLETICO:</b>	M.FERRARI
-------------------	---------------------	------------------------------	-----------

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
<b>Deadbug</b>	Supino con braccia estese e gambe a 90°, estendo gamba dx e braccio sx e viceversa.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Push-up piedi rialzati</b>	Eseguire dei piegamenti sulle braccia ma con un rialzo (es. sedia) sotto i piedi.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Affondo con spinta gamba</b>	Eseguire un affondo sul posto con successiva spinta della gamba verso l'alto.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Clamshell con elastico</b>	Decubito laterale, gambe a 90°. Aprire e chiudere le gambe con un movimento a conchiglia.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Flessori d'anca con elastico</b>	Elastico intorno alle punte dei piedi, estendere una gamba verso l'alto a ginocchio piegato.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Bird dog arti estesi</b>	In posizione di push-up, estendere gamba dx e braccio sx e poi alternare.	Lavoro per 30" Recupero 20"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>