

ARGOMENTO:	PERIODO CORONAVIRUS	PREPARATORE ATLETICO:	A. MUNGO
-------------------	---------------------	------------------------------	----------

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Side plank	Sul fianco e in tenuta sul gomito, mantenere l'allineamento di testa, tronco e gambe	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Tricipiti dip	Con le mani appoggiate ad una sedia e le gambe protese in avanti, flettere ed estendere le braccia	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Squat bulgaro	Piegamento su una gamba mantenendo la gamba opposta in tenuta su una sedia. Schiena dritta	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Reverse plank	Rimanere supino in tenuta sollevando il bacino da terra, con i gomiti e le gambe protese avanti	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Iso push up	Uguale al push up, cambia la modalità esecutiva: scendere in 3" e salire in 3"	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>
Squat jump	Effettuare un salto verso l'alto dopo aver fatto uno squat	Lavoro per 30" Recupero 20"		<u>VIDEO</u>