

|                   |                     |                              |          |
|-------------------|---------------------|------------------------------|----------|
| <b>ARGOMENTO:</b> | PERIODO CORONAVIRUS | <b>PREPARATORE ATLETICO:</b> | A. MUNGO |
|-------------------|---------------------|------------------------------|----------|

| ESERCIZIO                        | DESCRIZIONE  | TEMPO                          | FOTO  | LINK VIDEO                   |
|----------------------------------|--|--------------------------------|---|------------------------------|
| <b>Camminata su plank</b>        | Partendo dalla posizione eretta fletto il busto avanti, appoggio le mani a terra fino ad arrivare il plank     | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |    | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |
| <b>Hamstring bridge</b>          | Supino, gambe piegate con il solo appoggio del tallone a terra ed effettuare estensione dell'anca verso l'alto | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |    | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |
| <b>Jumping jack</b>              | Rimbalzare simultaneamente con le gambe e contemporaneamente aprire e chiudere le braccia                      | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |    | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |
| <b>Plank gomiti</b>              | Prono e in appoggio sui gomiti, mantenere l'allineamento del corpo. Glutei e addome contratti                  | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |   | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |
| <b>Barchetta con mov braccia</b> | Prono con la schiena in estensione muovere le braccia tese avanti e dietro                                     | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |  | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |
| <b>Stacco una gamba</b>          | Rimanere in equilibrio su una gamba leggermente piegata e distendere le braccia in avanti. No rotazioni        | Lavoro per 30"<br>Recupero 20" |  | <a href="#"><u>VIDEO</u></a> |