



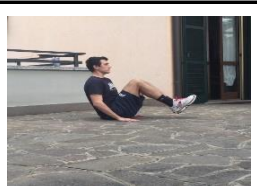
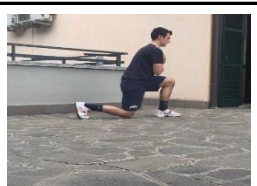


<b>ARGOMENTO:</b>	PERIODO CORONAVIRUS	<b>PREPARATORE ATLETICO:</b>	A. MUNGO
-------------------	---------------------	------------------------------	----------

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
<b>Reverse crawling</b>	Tenuta in quadrupedia prona + rotazione ed estensione delle anche e delle ginocchia su un braccio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Iso squat</b>	Uguale allo squat, cambia la modalità esecutiva: rimanere 3" nel punto più difficile dell'esercizio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<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 15"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Side bounce</b>	Balzi laterali monolaterali con controllo dell'atterraggio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>V-sit</b>	Appoggiati con il bacino e le mani a terra flettere ed estendere le gambe	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>
<b>Back lunge</b>	Mentre con una gamba effettuo un passo dietro effettuo un piegamento della gamba avanti	Lavoro per 30" Recupero 15"		<a href="#"><u>VIDEO</u></a>