

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

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Plank sandbag	In posizione di plank sulle mani spostare uno zaino a destra e a sinistra	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Halo step up position	In equilibrio su una gamba effettuare in senso orario/antiorario una circonduzione delle braccia	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
T position	Prono alzare e abbassare le braccia in maniera continua	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Crossover	Movimento incrociato della gamba in avanti più tenuta in power position	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Crawling shoulder tap	Tenuta in quadrupedia prona più tocco alternato delle spalle con la mano opposta	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Squat	Piegamento sulle gambe. Gambe leggermente più aperte delle spalle. Piedi leggermente verso l'esterno	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>