

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

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	TEMPO	FOTO	LINK VIDEO
Side lunge	Piegamento su una gamba effettuando un passo lateralmente	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Donward dog toe tap	Dalla posizione di plank sulle mani portare il sedere verso l'alto e toccare la caviglia con la mano opposta	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
T-spine rotation	In split position effettuare lentamente delle rotazioni del tronco seguite dal movimento del braccio	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Bounce plank	Rimbalzare con i piedi simultaneamente con le gambe che vanno a destra e a sinistra rispetto al tappetino	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Swimming	Prono con la schiena in estensione muovere le braccia tese avanti e dietro	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>
Step up	Salire e scendere da un gradino con una gamba	Lavoro per 30" Recupero 15"		<u>VIDEO</u>