

ATTIVITA' HOME GRUPPO MONTAGNA FIUME VENETO

Riscaldamento su tappetino (da ripetere 2 volte)

1: Mobilità delle caviglie (8+8)



2: Estensione del ginocchio (8+8)



3: Mobilità dell'anca (8+8)



4: Mob. del bacino - inarco e schiaccio la schiena a terra (12)



5: Mobilità delle spalle verso l'alto e il basso (12)



6: Mobilità del collo a destra e sinistra (8+8)











7: Allungamento muscoli della schiena (10)



8: Mobilità del torace (8+8)



ATTIVITA' HOME GRUPPO MONTAGNA FIUME VENETO	
Circuito giorno 1 (da ripetere 3/4 volte)	
1: Ponte glutei (12)	2: Deadbugs (8+8)
	
3: Plank laterale (15+15 secondi)	4: Spinte orizzontali (12)
	
5: Squat (15)	6: Bicipiti (10+10)
	
7: "Toccare il ginocchio in equilibrio" (10+10)	8: Piegamenti (12)
	

ATTIVITA' HOME GRUPPO MONTAGNA FIUME VENETO

Circuito giorno 2 (da ripetere 3/4 volte)

1: Superman (8+8)



2: Plank (20 secondi)



3: Slanci laterali (8+8)



4: Spinte sulle punte dei piedi (15)



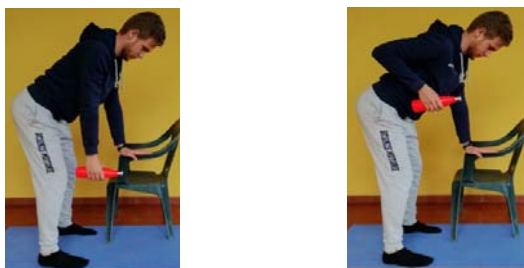
5: Spinte delle braccia verticali (10)



6: Stacco (6+6)



7: Trazioni (10+10)



8: Affondi 6+6

