

Esercizi di preparazione fisica di base



lunedì



Spalle:
spinte da seduto
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Spalle:
volare da seduto
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Spalle:
alzate laterali seduto
busto a 90°
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Dorsali:
rematore alternato
busto a 90°
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Pettorali:
piegamenti sulle
braccia
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec

martedì



Addominali:
crunch a terra
3 serie ad
esaurimento
rec. 30 sec



Addominali:
piegamenti laterali
3 serie 30 sec
rec. 30 sec



Addominali:
incrocio gambe
alternato
3 serie ad
esaurimento
rec. 30 sec



Addominali:
crunch con tocco alle
caviglie basso
3 serie ad
esaurimento
rec. 30 sec



Addominali:
spinte verso l'alto
3 serie ad
esaurimento
rec. 30 sec



Addominali:
crunch con tocco alle
caviglie alto
3 serie ad
esaurimento
rec. 30 sec

mercoledì



Spalle:
alzate frontali
alternate
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Spalle:
volare in piedi
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Spalle:
alzate laterali in piedi
busto 90°
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Pettorali:
piegamenti sulle
braccia
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec



Dorsali:
rematori in piedi
3 serie da 30 sec
rec. 30 sec

Tutti gli esercizi che richiedono del peso verranno svolti con delle polsiere da 1/2 Kg

