
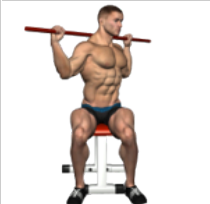

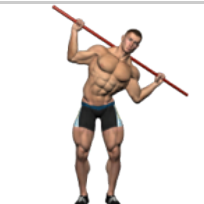
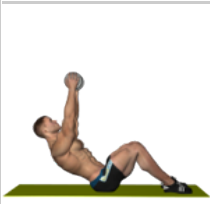













Esercizi di preparazione fisica di base



giovedì					
	<p>Addominali: crunch a terra 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: Rotazioni del busto 3 serie da 30 sec. rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: crunch con tocco alle caviglie 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>
	<p>Addominali: piegamenti laterali del busto 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: spinte verso l'alto 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: pinnate a gambe tese 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>
venerdì					
	<p>Spalle: volare da seduto 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>		<p>Spalle: alzate laterali busto 90° 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>		<p>Spalle: spinte da seduto 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>
	<p>Pettorali: piegamenti sulle braccia 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>		<p>Dorsali: hyperextension sulla gym-ball 3 serie da 30 sec rec. 30 sec</p>		
sabato					
	<p>Addominali: crunch alternato a terra, 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: crunch doppio a terra 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: crunch con tocco alle caviglie 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>
	<p>Addominali: crunch con tocco alle caviglie piedi a terra 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		<p>Addominali: crunch inverso a terra 3 serie ad esaurimento rec. 30 sec</p>		

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

