

Scheda di workout casalingo

Durante il periodo di quarantena imposto dal decreto, non bisogna fermarsi.

Ci si deve mantenere in allenamento. Per questo il Coach Riccardo Amico ha ideato una scheda workout per permettere agli atleti SBA di rimanere attivi.



- **4x20** sit up
- **4x1'** plank
- **3x1'** side plank
- **3x20** Superman
- **3x1'** Superman iso

- **5x10** squat
- **4x10** affondi incrociati avanti (per gamba)
- **4x10** affondi incrociati indietro (per gamba)
- **3x10** affondi laterali

- **5x10** piegamenti su braccia
- **4x10** dip
- **3x8** piegamenti su braccia in verticale
- **3x1'** verticale a muro

Tempo di recupero tra una serie e l'altra: **30"/1'**

Stretching nei giorni di riposo

*Gli esercizi sono stati studiati per le categorie maggiori dell'Under 18 e della promozione. Fare quindi attenzione alla postura e all'esecuzione. **Nel caso ci fosse un eccessivo affaticamento** utilizzare le facilitazioni di Coach Amico che consiglia di **ridurre le ripetizioni o di accorciare il movimento dell'esercizio.**