

# LAVORIAMO ED ALLENIAMOCI PER FARCI TROVARE PRONTI E PER MIGLIORARE LE NOSTRE QUALITÀ

Occorrente: cellulare per i tempi; una palla da basket; una sedia molto stabile altezza 50 cm  
Molta buona volontà e tenacia per raggiungere i tempi e le quantità prescritte

## 1 - Giro Plank: 4 posizioni

Tempi: 45" sia sui frontali che sui due laterali



## 2 - Quadricipiti - Isometria 1

Tempi: 60"

## Quadricipiti - Isometria 2

Tempi: 60" alzando una gamba ogni 10"



## 3 - Skip alto

Tempi: 30" ripetere tre volte pausa 1'



## 4 - Addominali 1 - tre diversi esercizi

Ripetizioni: tra 20 e 30 esecuzioni



## 5 - Affondi/torsione

10 esecuzioni per ogni gamba x 2 serie



## 6 - Arti superiori - tre diversi esercizi

Fra 10 e 15 esecuzioni x 2 serie



## 7 - Balzi esplosivi + Pliometria

Fra 10 e 15 esecuzioni + 5 balzi pliometrici x 2 serie

