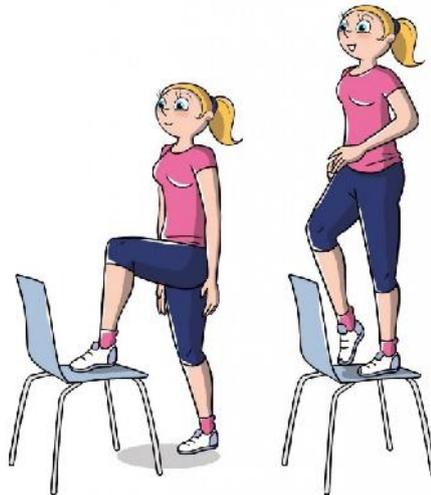


CALISTENICO 4

Esercizi per tutti i gruppi muscolari da eseguire in serie

- 1) Step con sedia : 4 serie da 15 ripetizioni arto destro e 15 sinistro (pausa 1'-1'30")



- 2) Torsioni busto da posizione eretta : 3 serie da 30 ripetizioni totali (1')



- 3) Push up in appoggio : 3-4 serie da 10 ripetizioni (1'30")



4) Tenuta per dorsali : 3 serie da 45'' (1'30'') controllare la antiversione del bacino



5) Affondi con balzo e cambio di arto : 3 serie da 20 totali (1'30'')



6) Chiusure a libro alternate : 3 serie da 20 totali (1')



7) Alzate frontali con sedia : 3 serie da 10 ripetizioni (1'30'')

