

Proposta di lavoro per il periodo di quarantena a causa COVID19. Per atleti sprovvisti di pagaierometro o palestra.

ATTIVITÀ RAGAZZI E JUNIORES							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>MATTINO</b>	ESERCIZI PAOLO BORGHI 1.1 su: <a href="https://youtu.be/ar0BufUZWrE">https://youtu.be/ar0BufUZWrE</a>	ESERCIZI PAOLO BORGHI 1.2 su: <a href="https://youtu.be/_s7XC9BfT_I">https://youtu.be/_s7XC9BfT_I</a> + ESERCIZI PROTEZIONE CUFFIA ROTATORI	ATTIVITA' AEROBICA  FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: <a href="https://youtu.be/7YQL-8DRx7o">https://youtu.be/7YQL-8DRx7o</a>	ESERCIZI PAOLO BORGHI 2.1 su: <a href="https://youtu.be/v_5Wd1DNwwl">https://youtu.be/v_5Wd1DNwwl</a>	ESERCIZI PAOLO BORGHI 3.1 su: <a href="https://youtu.be/oJmHHdYAPo">https://youtu.be/oJmHHdYAPo</a> + ESERCIZI PROTEZIONE CUFFIA ROTATORI	ATTIVITA' AEROBICA CORSA / BICI (rulli) / esercizi aerobica / pagaierometro  OPPURE  FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: <a href="https://youtu.be/7YQL-8DRx7o">https://youtu.be/7YQL-8DRx7o</a>	
<b>durata</b>	45min	1h	45min	45min	1h	45min	
<b>POMERIGGIO</b>	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY  OPPURE  TRX  Scheda GENESI	RIPOSO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY  OPPURE  TRX  Scheda GENESI	RIPOSO	RIPOSO
<b>durata</b>	1h	1h		1h	1h		
<b>SERA</b>	STRETCHING 30min  scheda: GENESI	STRETCHING 30min  scheda: GENESI		STRETCHING 30min  scheda: GENESI	STRETCHING 30min  scheda: GENESI		STRETCHING 30min  scheda: GENESI
<b>ADDOMINALI AL GIORNO (crunch + varianti) MINIMO</b>	10 serie da 10 rip opp 5 serie da 20rip	10 serie da 10 rip opp 5 serie da 20rip		10 serie da 10 rip opp 5 serie da 20rip	15 serie da 10 rip opp 10 serie da 20rip		
	PERSONALIZZARE CON IL PROPRIO TECNICO GLI ESERCIZI PER RISPONDERE ALLE ESIGENZE PERSONALI DI COMPENSAZIONE ESERCIZI DI PAOLO BOGHI: - tempi comprendenti di riscaldamento libero - per chi non avesse queste indicazioni: whatsapp al tecnico Paolo Borghi						