

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

ATTIVITA' SENIOR							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
MATTINO	ESERCIZI PAOLO BORGHI 1.1 su: https://youtu.be/ar0BufUZWrE	ESERCIZI PAOLO BORGHI 1.2 su: https://youtu.be/_s7XC9Bft_I + ESERCIZI PROTEZIONE CUFFIA ROTATORI	ATTIVITA' AEROBICA CORSA / BICI (rulli) / esercizi aerobica OPPURE FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: https://youtu.be/7YQL-8DRx7o	ESERCIZI PAOLO BORGHI 2.1 su: https://youtu.be/v_5Wd1DNwwI	ESERCIZI PAOLO BORGHI 3.1 su: https://youtu.be/oJmHHdYAPo + ESERCIZI PROTEZIONE CUFFIA ROTATORI	ATTIVITA' AEROBICA CORSA / BICI (rulli) / esercizi aerobica OPPURE FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: https://youtu.be/7YQL-8DRx7o	RIPOSO
durata	1h	1h 30min	1h 30min	1h	1h 30min	1h 30min	
POMERIGGIO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY E TRX 6X6 (10x10) scheda GENESI	RIPOSO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY E TRX 6X6 (10x10) scheda GENESI	RIPOSO	
durata	1h	1h		1h	1h		
SERA	STRETCHING 30min scheda: GENESI	STRETCHING 30min scheda: GENESI		STRETCHING 30min scheda: GENESI	STRETCHING 30min scheda: GENESI		STRETCHING 30min scheda: GENESI
ADDOMINALI AL GIORNO (crunch + varianti) MINIMO	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							
NEGLI ESERCIZI DI PAOLO BORGHI: - l'aumento di carico può avvenire con il raddoppio del tempo di esercizio in ISOMETRIA o il rallentamento dell'esecuzione tecnica per i lavoro ECCENTRICI - tempi comprendenti di riscaldamento libero - per chi non avesse queste indicazioni: whatsapp al tecnico Paolo Borghi							