

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

ATTIVITÀ ALLIEVI CADETTI E RAGAZZI							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>MATTINO</b>	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO  CANOEATHOME PT.1 Esercizi 1-13 su: <a href="https://youtu.be/4ZbooZC8dBg">https://youtu.be/4ZbooZC8dBg</a>	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO  CANOEATHOME PT.2 Esercizi 14-24 su: <a href="https://youtu.be/4ZbooZC8dBg">https://youtu.be/4ZbooZC8dBg</a>	ATTIVITA' AEROBICA  FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: <a href="https://youtu.be/7YQL-8DRx7o">https://youtu.be/7YQL-8DRx7o</a>	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO  CANOEATHOME PT.1 Esercizi 1-13 su: <a href="https://youtu.be/4ZbooZC8dBg">https://youtu.be/4ZbooZC8dBg</a>	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO  CANOEATHOME PT.2 Esercizi 14-24 su: <a href="https://youtu.be/4ZbooZC8dBg">https://youtu.be/4ZbooZC8dBg</a>	ATTIVITA' AEROBICA  FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: <a href="https://youtu.be/7YQL-8DRx7o">https://youtu.be/7YQL-8DRx7o</a>	RIPOSO
<b>durata</b>	45min	45min	45min	45min	45min	45min	
<b>POMERIGGIO</b>	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY scheda: GENESI	RIPOSO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY scheda: GENESI	RIPOSO	
<b>durata</b>	30min	1h		30min	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>	5serie da 10 addominali	5serie da 10 addominali		5serie da 10 addominali	5serie da 10 addominali		
PERSONALIZZARE CON IL PROPRIO TECNICO GLI ESERCIZI PER RISPONDERE ALLE ESIGENZE PERSONALI DI COMPENSAZIONE							