

### Plank – Core Stability

Posizione mantenuta per:

- 30''

- poi incrementare fino a 60''

Ripetizioni : .....

Plank Frontale, successiva estensione degli arti inferiori in modo alterno



Plank laterale con successiva abduzione dell'arto inferiore



Plank con flessione-estensione del gomito



Plank dinamico da frontale a laterale con abduzione finale dell'arto inferiore



Elevazione crociata



Plank statico su fitball



Plank con gomito esteso ed estensione alternata arto inferiore destro e sinistro



Plank con flessione-estensione del gomito e flessione di anche e ginocchia con fitball



Plank dinamico con rotazione interna dell'anca; ripetere con rotazione esterna



plank con rotazione del bacino



**Note:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Esercizi con TRX

Tutti gli esercizi prevedono l'attivazione del "core" con il mantenimento di un allineamento posturale corretto

### Roll out

Ripetizioni:

Serie:



### Shoulder Fly

Ripetizioni:

Serie:



### Chest Press

Ripetizioni:

Serie:



### Back Row

Ripetizioni:

Serie:



### I Fly

Ripetizioni:

Serie:



### Y FLY

Ripetizioni:

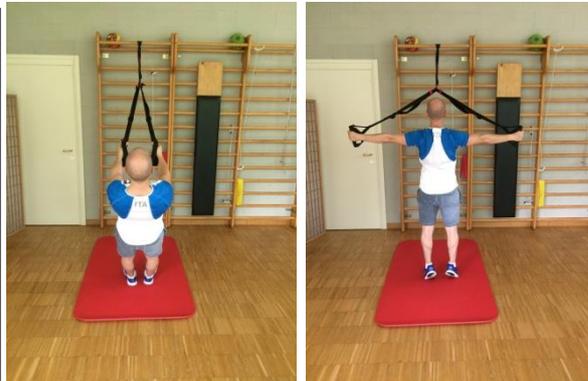
Serie:



### T Fly

Ripetizioni:

Serie:



Esercizio dinamico di spalla a partenza con braccia in elevazione



Esercizio dinamico di spalla combinato opposto (a partenza con braccia abbassate e progressiva abduzione)

Atomic push up



Pendolo



Squadra con sedere all'apice



Crunch laterale



Stabilità completa con tavoletta

