

1 Trazione

Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Esercizio di resistenza

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra.

Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegarlo leggermente i gomiti.

POSIZIONE FINALE



Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

2 Remare

Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Esercizio di resistenza

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegarne leggermente i gomiti.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

3 Cyclette

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di cyclette con velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.

4 Camminare

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

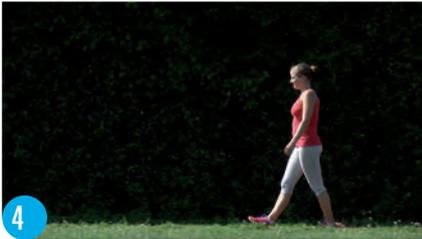
Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di camminata con ritmo da moderato a rapido.