

1 Tracziun

Variablas da grevazza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliiv. Guardar davent da la paraid.

Fixar il bindel elastic sur il chau. Tanscher ensi cun la bratscha.

Andament dal moviment



Trair da la vart dal corp vers engiu il bindel elastic. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu puspè vers ensi. Il bindel elastic duai adina esser stendì.

2 Remblar

Variablas da grevizza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar en direcziun da la paraid.

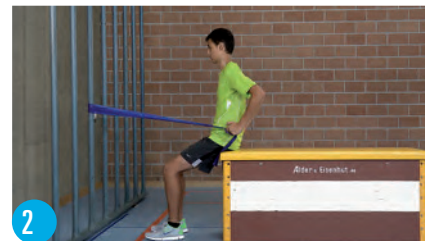
Fixar il bindel elastic sin l'atezza dals cunduns. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Andament dal moviment



Trair enavos il bindel elastic dasper il bist cun cunduns inclinads. Trair enavos il bindel fin ch'ìls mauns èn sin l'atezza dal bist.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu enavant. Il bindel elastic duai adina esser stendi.

3 Ergometer dal velo

Variablas da grevezza

Intensidad	plaunsieu fin tempo moderà
Durada	10 fin 20 minutas
Pausa	nagina
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

en General



Ir cun in tempo moderà fin spert cun velo 10 fin 20 minutas. Tranter 75 fin 100 watts.

4 Ir a spass

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutas

Pausa

nagina

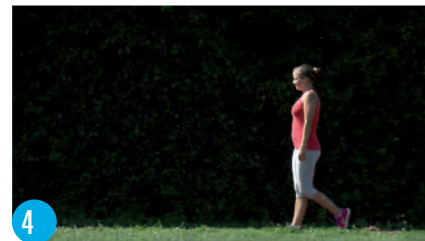
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



Ir cun in tempo moderà fin spert a spass 10 fin 20 minutas.