

Esercizi di rafforzamento

Ciao ragazzi, il video che vi mandiamo contiene ottimi spunti. Fate prima un 5' di saltelli e allungamenti e poi affrontate questi esercizi. Fate ca 10 ripetizioni per ogni esercizio, 10" di pausa tra un esercizio e l'altro, ripetete tutta la serie 3 volte con 2' di pausa tra una serie e l'altra ... Come materiale avete bisogno soli 4 rotoli di carta igienica!

<https://usisupsi.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=86d1bd1f-72d2-4b3b-ad3d-ab8801253b05>