



## SCHEDA MANTENIMENTO MASSA MUSCOLARE

### GAMBE-POLPACCI

Eeguire tutti gli esercizi lentamente, controllando il movimento.

**Durata fase concentrica 4 s. Durata fase eccentrica 4 s.**

Esercizi	Durata / Ripetizioni	Recupero	Note	Immagine
<b>Camminata ginocchia alte</b>	2'			<b>1</b>
<b>Skip basso</b>	2'			<b>2</b>
<b>Jumping jack</b>	1'			<b>3</b>
<b>Plank</b>	3x1'	30"		<b>4</b>
<b>Side plank</b>	3x30"	30"		<b>5</b>
<b>Crunch inverso</b>	3x20	30"		<b>6</b>
<b>Squat</b>	3xmax	1'		<b>7</b>
<b>Affondi frontali</b>	3xmax	1'	<i>Eeguire lo stesso numero di ripetizioni per ciascuna gamba</i>	<b>8</b>
<b>Stacco rumeno monopodalico</b>	3xmax	1'	<i>Eeguire lo stesso numero di ripetizioni per ciascuna gamba</i>	<b>9</b>

### CIRCUITO

Esercizi a circuito da eseguire uno dopo l'altro senza pausa.

**Alla fine del circuito recupero 2'. Ripetere 3 volte.**

<b>Calf su rialzo con peso</b>	Max		<i>Utilizzare il peso più appropriato in base alle esigenze soggettive</i>	<b>10</b>
<b>Calf su rialzo inisometria</b>	Max	2'		<b>11</b>

### STRETCHING

