

Alessandra Polselli

Descrizione

allenamento alessandra polselli

	Esercizi	Note
Riscaldamento		
Pre-attivazione		
Parte bassa		
	– ponte piedi al muro 3-4 set x 6 rip (aumentare il numero delle rip se non sente il polpaccio) (2 abd basse + 2 flex-esten caviglia alta ogni ripetizione)	
	– stacco rdl manubri 3 x 6 con 1 flex-estens ogni rip (ha sentito la schiena)	
	– abduzioni da seduta 4 set x 10 + 2 flex-estens in piedi x rec 1? (movimento lento e controllato)	
	– quadrupedia : 1-2 set x 30? abduzione x rec 30? 1-2 set x 30? gamba piegata in alto x rec 30? 1-2 set x 30? gamba tesa x rec 30?	
Parte alta		
1		
Addome		
1		
Defaticamento		
1		Problemi: Esercizi da fare: Esercizi da evitare:
Progressioni		
1		
2		
3		
Massimali		
1		
2		

