

Obiettivo:**Aumento della forza resistente della parte bassa del corpo**

	Immagine	Descrizione	Numero serie	Nr ripetizioni/Tempo	Intensità	Recupero	Progressione
Flessore dell'anca		Affondi monopodalici	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 15	Peso del proprio corpo	30"	Aumento del numero di Serie
Estensore dell'anca		Estendere l'anca da una posizione a carponi	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 15	Peso del proprio corpo	30"	Aumento del numero di Serie
Quadrilateri		Mantenere la posizione statica contro il muro con le ginocchia e le anche a 90°	Da 3 a 5 serie	Da 30" a 2'00"	Peso del proprio corpo	30"	Aumento del tempo di lavoro
Flessore del ginocchio		Posizione sdraiati sulla schiena, gambe piegate, spingere il bacino verso l'alto e ritornare alla posizione di partenza	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 15	Peso del proprio corpo	30"	Aumento del numero di Serie (Possibilità di svolgere l'esercizio su una gamba)
Tricipiti surali		Spinta con le punte dei piedi (Possibilità di svolgere l'esercizio su un piano rialzato, es. uno scalino)	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 20	Peso del proprio corpo	30"	Aumento del numero di Serie
Adduttori		Adduzione dell'anca	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 20	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di Serie
Ischio - gambali		Estensione dell'anca	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 15	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di Serie
Ileo-psoas		Flessore dell'anca	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 20	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di Serie
Quadrilateri		Squat in movimento: Mantenere la schiena in posizione verticale, le gambe alla larghezza delle anche	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 30	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di Serie
Ischio-gambali		Estensione dell'anca opposta a quella del braccio	Da 3 a 5 serie	Da 10 a 30	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di Serie