

## **Io Mi Alleno A Casa - programmi casalinghi per u14-u16-u18**

Scritto da Delegazione FVG

Lunedì 23 Marzo 2020 10:30 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Aprile 2020 08:36

---

Lo Staff Tecnico del Comitato ha predisposto quattro programmi di allenamento, da svolgere in casa e senza bisogno di attrezzature particolari.

Prima di iniziare:

- controlla di avere lo spazio necessario per eseguire tutti i movimenti in sicurezza;
- per gli esercizi con il peso puoi utilizzare una bottiglia d'acqua o una borraccia riempita;
- guarda il video dell'esercizio con attenzione per essere sicuro di eseguire i movimenti correttamente

### **GIORNO 1 – Lower Body (parte inferiore del corpo)**

{iframe}https://www.youtube.com/embed/77vhwD0SbM8{/iframe}

### **GIORNO 2 – Upper Body (parte superiore del corpo)**

{iframe}https://www.youtube.com/embed/iIH8PRdbIFM{/iframe}

### **GIORNO 3 – Lavoro isometrico**

{iframe}https://www.youtube.com/embed/XQf3kxyHcD0{/iframe}

## Io Mi Alleno A Casa - programmi casalinghi per u14-u16-u18

Scritto da Delegazione FVG

Lunedì 23 Marzo 2020 10:30 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Aprile 2020 08:36

---

### GIORNO 4 – Superset

{iframe}https://www.youtube.com/embed/LKFkOsjaiws{/iframe}

Per dubbi, richieste di chiarimento sugli esercizi o qualunque altra necessità potete contattare direttamente gli allenatori oppure la Segreteria del Comitato all'indirizzo mail [segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it](mailto:segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it)