



come leggere la tabella degli esercizi

- **Numero di serie.** Indicativamente partendo da 1 serie, possiamo salire nelle settimane fino a 2-3 serie in base alla risposta del corpo.
- **Numero di ripetizioni.** Deve essere abbastanza alto per riprodurre il movimento e migliorare lo schema motorio. La quantità (da 12 a 15) di ripetizioni per ogni serie risulta efficace poiché consente di “apprendere” e stabilizzare i compiti di movimento, utilizzare carichi contenuti, non stressare eccessivamente la persona fino anche a 30.

In alternativa possiamo usare il **TUT (time under tension)**-

- **Velocità d'esecuzione.** Lenta e controllata, può prevedere delle fasi isometriche di stop durante il movimento.
- **Controllo del movimento.** Attenzione maniacale all'esecuzione globale ed analitica di ogni esercizio così favorirne l'apprendimento, iniziando con meno carico possibile.



come leggere la tabella degli esercizi

ESERCIZIO	SERIE x RIPETIZIONI/SECONDI	RECUPERO	MODALITA' - VELOCITA'
push up su divano	2-3x10-15 oppure 30"-60"	90"	lenta e controllata
tiro con l'arco	2-3x15x lato	90"	lenta e controllata