

# Pilates per braccia e spalle

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica. Il corso prevede un progressivo aumento della difficoltà con l'avanzare delle settimane. Allenati anche per più tempo con le lezioni di una settimana e passa alla successiva solo quando ti senti a tuo agio con le pratiche. Il corso pilates fundamentals ti aiuterà nello studio dei singoli esercizi.

Settimana 1	Pratica 1	Pratica 2	Pratica 3	Un consiglio
<b>Mobilità e quiete 4</b> Schiena Spalle e braccia 26 min	<b>BRACCIA ALLENATE LIVELLO 1</b> Pratica con l'elastico 26 min	<b>PF LIVELLO 1 WEEK 3</b> Lezione completa 60 min	<b>P4W LIVELLO BASE GIORNO 4</b> Pratica con l'elastico 36 min	Puoi approfondire la pratica dei piegamenti sulle braccia cominciando da questo focus: <b>PF LIVELLO 1 PUSH UP BASICS</b>
Settimana 2	Pratica 1	Pratica 2	Pratica 3	Un consiglio
<b>Feldenkrais®</b> Riduci tensioni cervicali 2 Allunga il braccio destro 30 min	<b>P4W LIVELLO INTERMEDIO GIORNO 1</b> 35 min	<b>P4W LIVELLO INTERMEDIO GIORNO 4</b> Pratica con l'elastico 30 min	<b>PF LIVELLO 2 WEEK 3</b> Lezione completa 60 min	Continua a migliorare il tuo Push Up con il secondo approfondimento: <b>PF LIVELLO 2 PUSH UP PREP</b>
Settimana 3	Pratica 1	Pratica 2	Pratica 3	Un consiglio
<b>Feldenkrais®</b> Riduci tensioni cervicali 3 Allunga il braccio sinistro 30 min	<b>HAPPY PROPS 04</b> Pratica con l'elastico 35 min	<b>PF LIVELLO 3 WEEK 3</b> Lezione completa 60 min	<b>BRACCIA ALLENATE LIVELLO 3</b> Pratica con l'elastico 30 min	Preparati a praticare le lezioni di questa settimana con il terzo approfondimento sul Push Up: <b>PF LIVELLO 3 PUSH UP</b>
Settimana 4	Pratica 1	Pratica 2	Pratica 3	Un consiglio
<b>Feldenkrais®</b> Riduci tensioni cervicali 4 Allunga le braccia e ruota la testa 26 min	<b>P4W JUNE21 GIORNO 25</b> 30 min	<b>P4W JUNE21 GIORNO 23</b> Pratica con l'elastico 30 min	<b>PF LIVELLO 3 WEEK 4</b> Lezione completa 50 min	Per le pratiche della seconda e terza settimana, potrebbe tornarti utile lo studio dei singoli esercizi del corso Pilates Fundamentals fino al livello 3.

