

MOBILITÀ ARTICOLARE PRE ALLENAMENTO

Scheda valida dal: 01/08/2019 sino al:
01/08/2020

| | Serie | Rip. | Peso | Pausa |
|--|-------|------|------|-------|
|--|-------|------|------|-------|

STRETCHING



Stretching per quadricipiti in piegati alternato

per gamba. la mobilità sono poche serie per allungare la muscolatura e renderla efficiente al lavoro successivo, è un riscaldamento generale dopo il tuo riscaldamento cardio, ti porterà via poco tempo ma allontana il rischio infortuni dovresti riuscire a completare la scheda in massimo 10 minuti

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | 5 | | |
|---|---|--|--|

STRETCHING



Stretching per glutei a terra

per gamba

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | 5 | | |
|---|---|--|--|

STRETCHING



Stretching per adduttori

| | | | |
|---|----|--|--|
| 1 | 10 | | |
|---|----|--|--|

STRETCHING



Stretching per glutei seduto alternato

per lato

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | 5 | | |
|---|---|--|--|

STRETCHING



Stretching per femorali a terra singolo

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | 5 | | |
|---|---|--|--|

STRETCHING



Stretching per bicipiti e avambracci

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | 5 | | |
|---|---|--|--|

STRETCHING



gatto cammello

| | | | |
|---|---|--|--|
| 3 | 5 | | |
|---|---|--|--|

