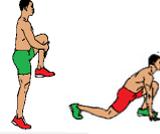
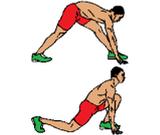
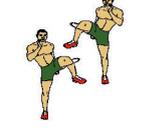
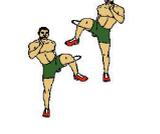
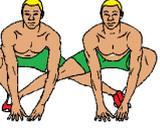


Routine di Riscaldamento Fisico

Cardio: una base o 30m

					
Corsa in avanti	Corsa a ritroso	Skip in altezza	Carioca a Dx	Skip calciato	Carioca a Sx

Stretching Dinamico

	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Raccolta ginocchio al petto + distensione della gamba in lunge con mani a terra	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Stretching del Quadricipite + sollevare il braccio in opposizione	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Distensione della gamba in lunge + gomito a terra torsione del tronco + braccio in alto	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Distensione della gamba in lunge + sollevare in corpo a ponte con distensione delle gambe	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Stretching del quadricipite + piegamenti alla vita mano in opposizione a terra	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Marcia del soldato con tocche in opposizione mano-piede	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Avanzamenti con abduzione della gamba (simulazione superamento ostacolo)	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Arretramenti con abduzione della gamba (simulazione superamento ostacolo)	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	Avanzamenti laterali in shuffle con squat sulle gambe Dx-Sx e tocche a terra della mano in opposizione	5+5 o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m

Note per l'esecuzione (routine di riscaldamento x giocatori evoluti)

Disporsi sulla linea dell'ES o sull' ED,
 posizionare a terra in fila dei piccoli coni come segue
 Jogging leggero segmento di spazio 15-20m
 Stretching dinamico segmento di spazio di 10m
 Pertanto sul lato Dx si avranno 4 coni per un totale di 45-50m
 e lo stesso numero sul lato Sx
 Iniziare la routine di stretching dinamico
 con jog-esercizio-jog avanti indietro senza fermarsi
 Al termine della routine disporre i giocatori in cerchio