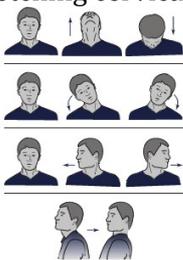
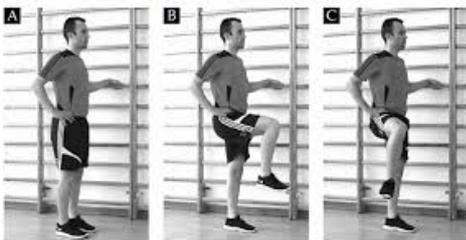


ALLENAMENTO PER PREPARARSI AL RIENTRO IN PALESTRA

CIRCUITO DA 3 GG A SETTIMANA : RESISTENZA, MOBILITÀ, FORZA *30 min a seduta*

GIORNO 1: Resistenza	GIORNO 2: Stretching	GIORNO 3: Forza generale
<p>5' riscaldamento stretching dinamico: 1' salto con corda 1' squat 1' piegamenti (push up) 1' plank 1' recupero</p> <p style="text-align: center;">Tutto per 5 giri</p>	<p>1' stretching cervicale</p>  <p>1' circonduzioni spalle con elastico</p>  <p>1' stretching femorali (30" per lato)</p>  <p>1' cat pose</p>  <p>1' circonduzioni anche (30" per lato)</p>  <p><small>Fig. 1.8. Circonduzioni della coscia.</small></p> <p style="text-align: center;">Tutto per 5 giri</p>	<p>5' riscaldamento stretching dinamico, poi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - affondi bulgari 3 x 10 x lato - trazioni corpo libero* 3 x 8/10 - squat pistols 3 x 8/10 x lato - piegamenti asimmetrici 8/10 per lato <p>2' di recupero tra le serie</p> <p>*se non riesci a raggiungere 8 ripetizioni affronta l'esercizio nelle due seguenti modalità: a) ad esaurimento: fino al massimo numero di ripetizioni che riesci a chiudere b) isometrico: appenditi e prova a salire utilizzando tutta la tua forza: se anche se non ti muovi, i muscoli lavorano comunque.</p>