

PROGRAM DE ÎNCĂLZIRE

GÂT

1. Flexii/extensii de gât
2. Răsuciri de gât
3. Îndoiri laterale de gât

Repetări: 6-10 în fiecare sens

Seturi: 1

UMERI ȘI BRAȚE

1. Forfecări verticale
2. Forfecări orizontale
3. Rotiri de brațe

Repetări: 6-10 în fiecare sens

Seturi: 1

TRUNCHI

1. Îndoiri laterale de trunchi
2. Răsuciri de trunchi
3. Flexia/extensia spatelui (repetări 4-10)

Repetări: 6-10 în fiecare sens

Seturi: 1

ȘOLDURI / GENUNCHI

1. Semifandări laterale
2. Semifandări înainte
3. Sărituri ușoare în semifandat (12-20 în fiecare sens)

Repetări: 6-10 în fiecare sens

Seturi: 1

ALERGARE

1. Alergare cu joc de glezne
2. Alergare ușoară pe loc
3. Alergare cu călcâiele la șezută
4. Alergare cu genunchii la piept

Fiecare tip de alergare durează la început 10-15 sec. și, progresiv, încercați să ajungeți la câte 30-60 sec.