**Stretching**

1. Slanci
2. Flossing 20 per gamba
3. Quadricipite su rialzo 30” per gamba
4. Tensore della fascia su muro 20’’
5. Pnf hamstring con asciugamano 3 cicli per gamba *Tenere la gamba tesa durante l’allungamento e leggermente piegata durante la contrazione*
6. Spaccata laterale 30” per gamba
7. Pike 30” con rialzo *Tenere la schiena dritta*

**Defaticamento**

Spaccata frontale su rialzo 1” x 3 serie

Jefferson curl 10 secondi discesa, 10 contrazione 10 salita x 3 cicli