



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Riscaldamento		15'		
		Walking sul posto	2\3	20 per lato		
		Tavoletta propriocettiva	2\3	1'\2' per lato		
		Calf al gradino	3	20 per lato		
		Sedia	3	30"\"60"		
		Sollevamenti gamba tesa in posizione supina con elastico	2\3	Da 12 a 20		
		Adductor machine	3	30		
		Leg press salita con spinta sulle punte,fase di ritorno spinta sui talloni	2\3	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Camminata in salita punte- talloni		15'		
		Walking sul posto	2\3	20 per lato		
		Tavoletta propriocettiva	2\3	1'\2' per lato		
		Slanci gamba in quadrupedia	3	20		
		Calf al gradino	3	20 per lato		
		Squat salgo\scendo punta\tallone	3	12		
		Adductor + abductor machine	3	30		
		Vario o cross t		10'		