



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'		