







## Routine di Riscaldamento Fisico

### Cardio: una base o 30m

					
Corsa in avanti	Corsa a ritroso	Skip in altezza	Carioca a Dx	Skip calciato	Carioca a Sx

### Stretching Dinamico

	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Raccolta ginocchio al petto + distensione della gamba in lunge con mani a terra</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Stretching del Quadricipite + sollevare il braccio in opposizione</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Distensione della gamba in lunge + gomito a terra torsione del tronco + braccio in alto</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Distensione della gamba in lunge + sollevare in corpo a ponte con distensione delle gambe</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Stretching del quadricipite + piegamenti alla vita mano in opposizione a terra</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Marcia del soldato con tocche in opposizione mano-piede</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Avanzamenti con abduzione della gamba (simulazione superamento ostacolo)</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Arretramenti con abduzione della gamba (simulazione superamento ostacolo)</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m
	<b>Avanzamenti laterali in shuffle con squat sulle gambe Dx-Sx e tocche a terra della mano in opposizione</b>	<b>5+5</b> o 10m
	Jogging leggero in avanti	15-20m

#### Note per l'esecuzione (routine di riscaldamento x giocatori evoluti)

Disporsi sulla linea dell'ES o sull' ED,  
 posizionare a terra in fila dei piccoli coni come segue  
 Jogging leggero segmento di spazio 15-20m  
 Stretching dinamico segmento di spazio di 10m  
 Pertanto sul lato Dx si avranno 4 coni per un totale di 45-50m  
 e lo stesso numero sul lato Sx  
 Iniziare la routine di stretching dinamico  
 con jog-esercizio-jog avanti indietro senza fermarsi  
 Al termine della routine disporre i giocatori in cerchio