

Esercizi Funzionali

Esercizio	Serie	Ript	Note	Esercizio	Serie	Ript	Note
 <p><u>Rotazioni delle braccia</u></p>		15+15	orario-antior.	 <p><u>Estensioni da Sumo</u></p>		10	
 <p><u>Circonduzione delle braccia</u></p>		15+15		 <p><u>Stabilizzazione delle spalle</u></p>		8+8	
 <p><u>Elevazione avambraccio</u></p>		15		 <p><u>Iperestensioni del corpo</u></p>		15"	
 <p><u>Stretching del Tricipite</u></p>		15"	sia a Dx-Sx	 <p><u>Piegamenti Laterali</u></p>		8+8	sia a Dx-Sx
 <p><u>Stretching del deltoide</u></p>		15"	sia a Dx-Sx	 <p><u>Stretching in lunge</u></p>		15"-15"	sia a Dx-Sx
 <p><u>Stretching inguinale</u></p>		15"-15"	sia a Dx-Sx	 <p><u>Scatti in Velocità</u></p> <p>Azione di Skip+Scatto</p> <p>Azione in shuffle+Scatto</p> <p>Pesta e corri</p>			1base
				G.Bataloni - jobat41@yahoo.it			