

## Scheda n° 3

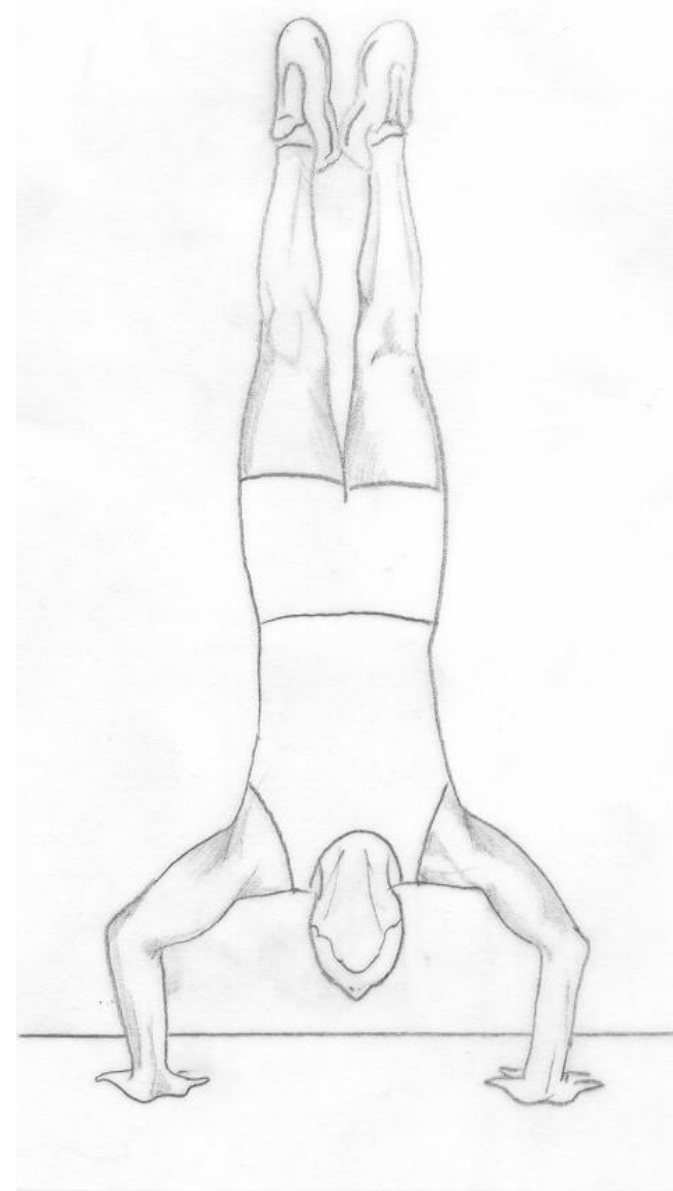
- Anche in questo caso gli esercizi possono essere eseguiti in serie o in circuito;
- cercare di rispettare i secondi di durata degli esercizi;
- i ragazzi dovranno collaborare attivamente.

## **VERTICALE ASSISTITA**

- Assumere la posizione di verticale con assistenza;
- mantenere la posizione per circa 20”;
- le braccia saranno assolutamente dritte (non come in foto);
- cercare di mantenere la postura eretta del corpo.

## **Quantità**

- 4 serie

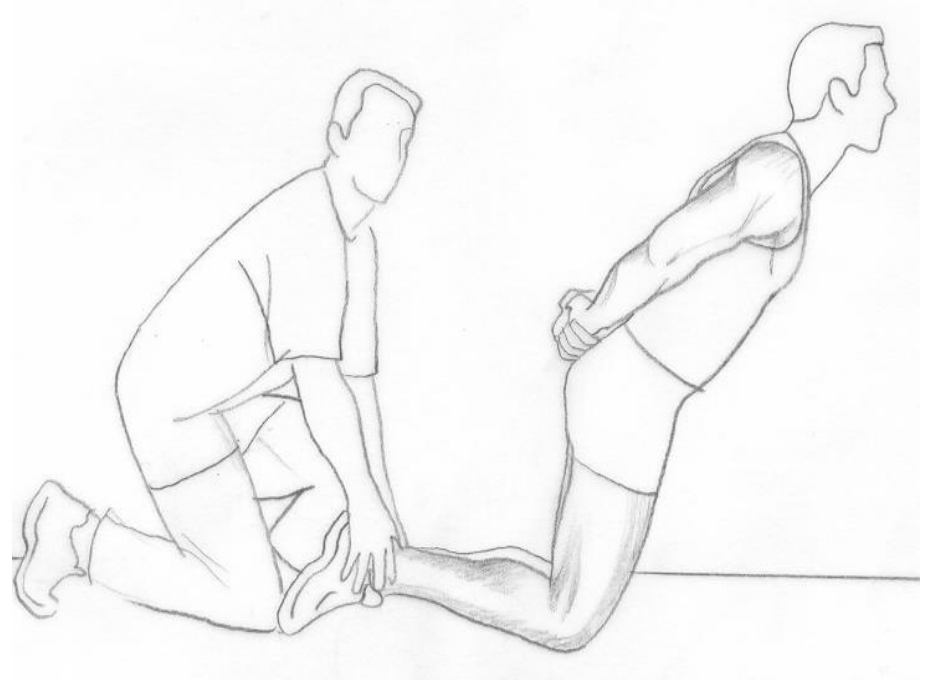


## FLESSIONI (ISCHIO-CRURALI)

- Assunta la posizione, eseguire lo sbilanciamento avanti.

### Quantità

- 4 x 10 oscillazioni

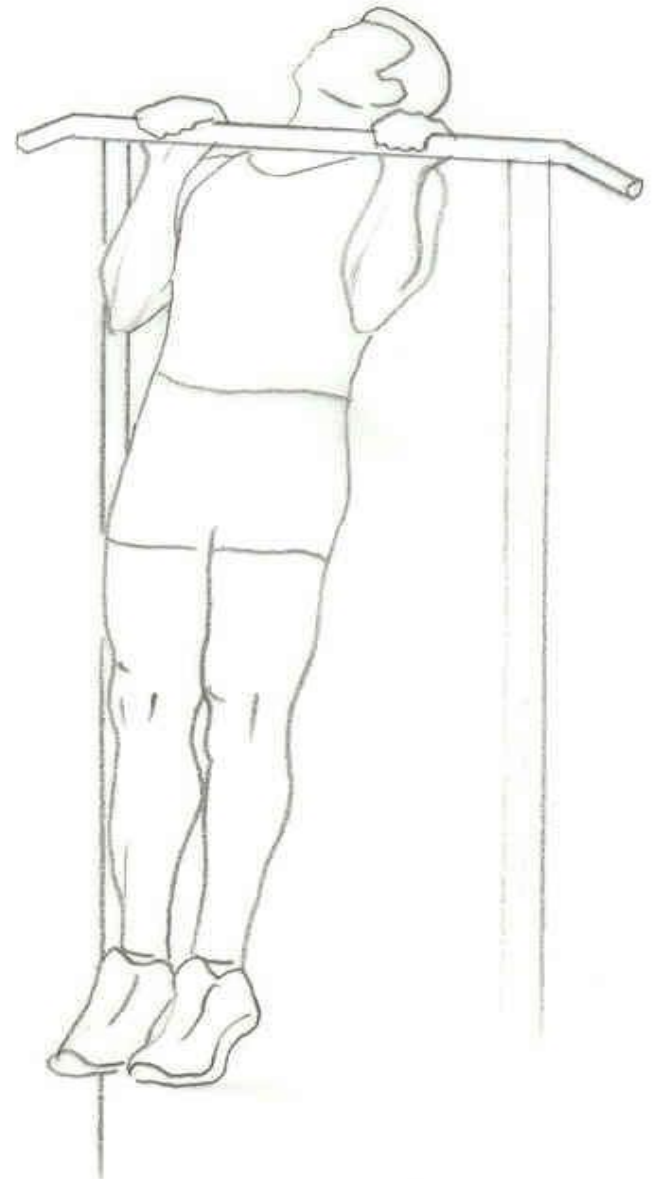


## **BICIPITI BRACHIALI - DORSALI**

- Assunta la posizione alla sbarra;
- mantenere la posizione per 15/30“.

### **Quantità**

- 4 x 15/30 “



## ALLUNGAMENTO CATENA MUSCOLARE POSTERIORE

- Assumere la posizione di squadra contro il muro o con compagni;
- in caso di dolore eccessivo, inclinare leggermente le gambe;
- mantenere sempre le gambe tese;
- respirare con tranquillità.

### Quantità

- 4 serie x 30/45''

