



Riscaldamento Pre Gara

Il riscaldamento deve durare da un minimo di 15' ad un massimo di 20'

- 5'- 6' di corsa continua
- 3'- 4' di corsa continua con mobilità articolare superiore (circondazione braccia) e corsa laterale
- Stretching
- 2 x Skip Basso fino all'area di porta + allungo breve fino a fine area di rigore - Ritorno in corsa lenta
- 2 x Skip Alto fino all'area di porta + allungo breve fino a fine area di rigore - Ritorno in corsa lenta
- 2 x Calciata fino all'area di porta + allungo breve fino a fine area di rigore - Ritorno in corsa lenta
- 2 x Laterale Frontale + allungo breve fino a fine area di rigore
Ritorno in corsa lenta
- 2 x Aperture (x 3) e Chiusure (x3) + Ritorno in corsa lenta
- 2 x Allungo fino alla linea mediana
Ritorno in corsa lenta

