



RISCALDAMENTO

BRACCIA

- Rotazioni gomiti/polsi — 1 min
- Curl manubri leggeri — 2x15
- Pushdown leggero — 2x15
- Curl cavo lento — 1x15

SPALLE

- Circondazioni braccia — 2x20 avanti + indietro
- Elastico extrarotazioni — 2x15
- Alzate laterali leggere — 2x15
- Shoulder press leggero — 1x15

SCHIENA

- Mobilità scapolare — 2x15
- Lat machine leggerissima — 2x15
- Pulley leggero — 1x15
- Iperestensioni corpo libero — 1x15

PETTO

- Aperture braccia dinamiche — 2x20
- Push up lenti — 2x10
- Chest press leggera — 2x15
- Croci leggere — 1x15

GAMBE

- Cyclette o camminata — 3 min
- Squat corpo libero — 2x15
- Affondi dinamici — 2x10 per lato
- Leg curl leggero — 1x15

DEFATICAMENTO

BRACCIA

- Stretch bicipite — 30" per lato
- Stretch tricipite sopra testa — 30" per lato
- Mobilità polsi — 1 min
- Respirazione lenta — 1 min

SPALLE

- Stretch deltoide anteriore — 30"
- Stretch deltoide posteriore — 30"
- Stretch trapezio collo — 30" per lato
- Respirazione profonda — 1 min

SCHIENA

- Stretch dorsali presa alta — 40"
- Allungamento lombare — 40"
- Child pose — 1 min
- Respirazione lenta — 1 min

PETTO

- Stretch pettorale parete — 40" per lato
- Apertura toracica — 40"
- Stretch spalle anteriori — 30"
- Respirazione profonda — 1 min

GAMBE

- Stretch quadricipiti — 40" per lato
- Stretch femorali — 40"
- Stretch polpacci — 40"
- Respirazione rilassamento — 1 min

