

WARM-UP ROUTINE

PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ

PRINCIPIANTE: 🔄 X3 | INTERMEDIO: 🔄 X4 | ESPERTO: 🔄 X5



RISCALDAMENTO:
prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con
degli esercizi di stretching.

1



**ROTAZIONE
DEL COLLO**

5 RIPETIZIONI PER LATO

2



**ROTAZIONE
DELLE BRACCIA**

10 RIPETIZIONI DA OGNI LATO

3



**ROTAZIONE
DEI FIANCHI**

10 RIPETIZIONI IN OGNI DIREZIONE

4



HAND TO TOES

5 RIPETIZIONI

5



**LUNGE
CON ROTAZIONE
DELLE SPALLE**

3 RIPETIZIONI PER LATO

6



**SQUAT
CON ESTENSIONE
DELLA SCHIENA**

5 RIPETIZIONI



DEFATICAMENTO: sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.