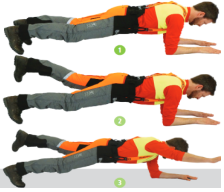


FORZA

Catena ventrale (anteriore) del tronco

RAFFORZAMENTO: muscolatura anteriore del tronco



Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Catena dorsale (posteriore) del tronco

RAFFORZAMENTO: muscolatura posteriore del tronco



Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____


Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Catena laterale del tronco

RAFFORZAMENTO: muscolatura laterale del tronco



Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Altri esercizi

Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

MOBILITÀ

ALLUNGAMENTO: muscoli sacrospinali



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

ALLUNGAMENTO: muscolatura posteriore delle cosce



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

ALLUNGAMENTO: muscolatura dei polpacci



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

COORDINAZIONE

EQUILIBRIO: aeroplano



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

EQUILIBRIO: semicerchio e otto orizzontale



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

EQUILIBRIO: su una gamba sola con flessione del tronco



Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Altri esercizi

Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____

Durata/
ripetizioni: _____

Serie: _____

Particolari: _____
