



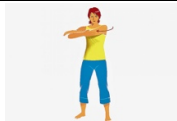



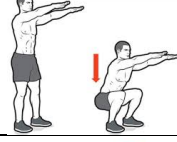




SCHEDA DI ALLENAMENTO DA CASA PORTIERI 2006.

| <u>ESERCIZIO</u> | <u>DURATA</u> | <u>RECUPERO</u> | <u>IMMAGINE</u> |
|-------------------------|--|-------------------------------|---|
| Stretching | 60 sec. | Sciolgo per 20/25 sec |  |
| Stretching | 60 sec (per gamba) | Sciolgo 15/20 (per gamba) |  |
| Stretching | 60 sec. (per gamba) | Sciolgo 20/25 se. (per gamba) |  |
| Stretching | 60/80 sec. | Sciolgo 25 sec. |  |
| Stretching | 45 sec. (per braccio) | Sciolgo 30 sec. (per braccio) |  |
| Plank | 30 sec x 4 serie | 60 sec. (per serie) |  |
| Plank Laterale | 30 sec. X 4 serie (2 volte a dx e 2 a sx) | 60 sec. (per serie) |  |
| Lombari a terra | 30 sec. X 4 serie | 60 sec. |  |
| Squat | 10 x 3 serie | 45 sec. |  |
| Flessioni | 10 x 2 serie | 60 sec. |  |
| Addominali | 10 x 3 serie | 90 sec. |  |