

## WARM UP

### Supini

spingere le anche in alto ed in basso – n° 10 ripetizioni

con le gambe leggermente divaricate muovere le punte verso l'interno e verso l'esterno (n° 6 ripetizioni) e verso dx e sx (n° 6 ripetizioni)

divaricare la gamba dx verso l'esterno (n° 4 ripetizioni), quindi la sx (n° 4 ripetizioni), quindi alternate (n° 4 ripetizioni) quindi contemporaneamente (n° 4 ripetizioni)

al termine rimanere con le gambe divaricate e muovere le punte dei piedi verso l'interno e verso l'esterno (n° 6 ripetizioni) e verso dx e sx (n° 6 ripetizioni)

quindi, con le mani dietro la nuca e le gambe divaricate effettuare n° 10 crunch

sempre supini con le gambe piegate effettuare flessione estensioni gamba dx con le mani che tengono la coscia (n° 6 ripetizioni) quindi a sx (n° 6 ripetizioni); con la gamba dx completamente distesa effettuare n° 6 panta-dorsi flessioni, quindi ripetere a sx, quindi ripetere a dx e a sx con piede a "martello" con punta verso l'interno e verso l'esterno (n° 6 ripetizioni per parte).

da gambe piegate alternare slancio gamba dx e sx bloccandole in alto completamente distese (3 a dx e 3 a sx) e continuare anche con slancio in diagonale e radente al pavimento

con braccia in fuori e gambe flesse a 90° spostarle verso dx e verso sx quindi portare le braccia verso l'alto ed eseguire n° 8/10 ripetizioni di "insetto morto"

gambe piegate effettuare n° 8 ripetizioni di "bridge"

seduti gambe piegate e con mani poggiate a terra (dita rivolte dietro) effettuare adduzioni ed abduzioni scapolari (n° 10 ripetizioni) quindi effettuare n° 6 ripetizioni di "bridge" a braccia distese.

seduti (senza l'appoggio delle mani a terra) spostare le ginocchia verso dx e verso sx (n° 4/6 ripetizioni) quindi completare terminando sulle ginocchia con estensione anche e braccia in alto

petto a terra effettuare slancio braccia distese a V (n° 10 ripetizioni) quindi movimento completo delle braccia dall'alto verso il basso (n° 6 ripetizioni)

mani sotto le spalle distendere le braccia con estensione della schiena e, quindi, andare con i glutei sui talloni (n° 4 ripetizioni) quindi da schiena in iperestensione andare con gambe distese (n° 4 ripetizioni)

in affondo dx mobilizzare il bacino (n° 4 ripetizioni) quindi a sx; in affondo sia a dx che a sx mani a terra portare verso l'alto la mano più vicina al piede (n° 4 ripetizioni) quindi ripetere con spostamento della mano più lontana.

in piedi flessione estensioni del capo, flessioni laterali, torsioni laterali, spinte avanti e indietro, giro e circonduzioni

arti superiori extra rotazioni (n° 4 ripetizioni), aperture e chiusure (n° 4 ripetizioni) , spinte verso l'alto (n° 4 ripetizioni), circonduzioni entrambe le braccia per avanti e indietro, circonduzioni contrapposte (alternare dx avanti e sx avanti).

in piedi effettuare, in maniera dinamica ed alternata, aperture (n° 6 ripetizioni), chiusure (n° 6 ripetizioni), slanci avanti, slanci dietro e slanci laterali con braccia in alto

piegamenti arti inferiori terminando con squat profondo e mobilizzazione delle anche affondi sui vari piani (avanti, in diagonale, laterale, diagonale dietro e contropiegata)

affondo laterale terminando con tenuta in isometria sia a dx che a sx

andature:

corsa verso rete con ritorno rivolti verso la linea di fondo (n° 2 volte)

corsa verso rete con ritorno fronte rete (n° 1 volta)

scivolamento con ritorno fronte rete

passo accostato basso

passo incrociato alternando in spinta e rapido

affondo bagher fino alla linea dei tre metri con ritorno corsa dietro

apri e chiudi rapido fino alla linea dei tre metri andata e ritorno

rapidità sulla linea di fondo e corsa a rete con salto a muro (sia frontale che a dx che a sx)