



THE DAILY WORKOUT

Specifically designed for U13 & U15

RISCALDAMENTO

A SCELTA TRA:

- SALTO DELLA CORDA 10 / 15 MIN
- SKIP / CALCIATA SUL POSTO 10 / 15 MIN
- GRADINO 10 / 15 MIN

RECUPERO 3 MIN

CIRCUITO 3x – RECUPERO 2 MIN (TRA UNO E L'ALTRO)

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO
SALTI BURPEES	10	1 MIN
ESTENSIONI BRACCIA E GAMBE DA QUADRUPEDIA	10 PER GAMBA / BRACCIO	1 MIN
AFFONDI CON SPINTA BRACCIA	10 / 15 PER GAMBA	1 MIN
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	10 / 15	30 SEC
ALZATE FRONTALI CON FLESSIONE GAMBA	10 PER LATO	1 MIN
PLANK CON CAMBIO MANI E GOMITI	1 MIN	1 MIN

STRETCHING

ESERCIZIO	TEMPO
ALLUNGAMENTO GENERALE ARTI INFERIORI	3x 10 SEC OGNI POSIZIONE
ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI IN PIEDI	4x 1 MIN
ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE DA SEDUTI	4x 30 SEC
ALLUNGAMENTO ADDUTTORI DA SEDUTI	4x 10 SEC