
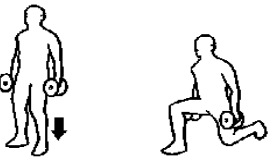
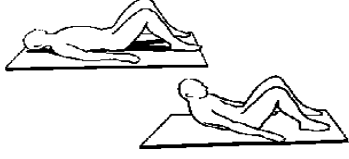


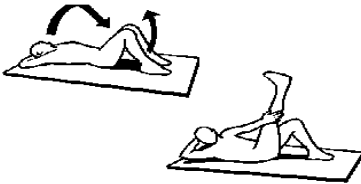
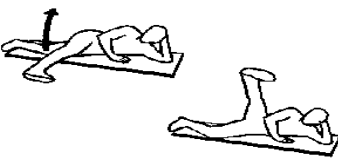
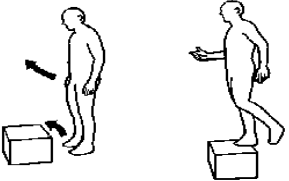

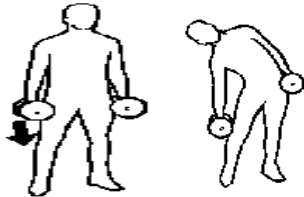
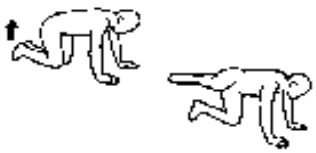
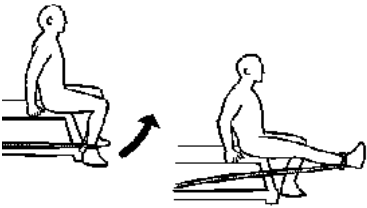

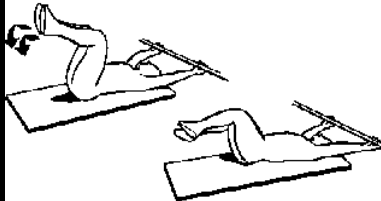


**SCHEDA ESERCIZI POTENZIAMENTO G.A.G (Gambe - Addominali - Glutei)**

<p>1: Riscaldamento</p>	<p>G: gambe affondi frontali</p>	<p>A: Crunch normale (Retto)</p>	<p>G: distensione gamba dietro</p>	<p>G: affondi laterali</p>
				
<p>5' di corsa sul posto                  Variante : saltelli funicella                  Variante : corsa sul tapis roulant</p>	<p>Gambe leggermente divaricate , con o senza i manubri tra le mani, affondo con una gamba in avanti, facendo attenzione a non superare con il ginocchio la punta del piede, ritorno e ripetere nuovamente</p>	<p>Gambe piegate, spalle poggiate al suolo, mani lungo i fianchi o dentro la testa, sollevare lentamente il busto espirando, facendo attenzione ad alzare le spalle , e ritornare al punto di partenza, ripetere di seguito</p>	<p>Posizione di quadrupedia , sollevare la gambe dietro extraruotando il piede in fuori, ritornare lentamente nella posizione di partenza e ripetere Stessa cosa eseguire con altra gamba</p>	<p>Gambe leggerme divaricate, con o senza manubri tra le mani, punte dei piedi rivolte in avanti, affondo laterale di una gamba e ritorno lentamente. Ripetere di seguito e poi eseguire con altra gamba.</p>
<p>A: Crunch in torsione (obliqui)</p>	<p>G: Distensione gamba lateralmente</p>	<p>G: Squat a corpo libero</p>	<p>A: Crunch Inverso</p>	<p>G: Adduttori posione decupito laterale</p>
				
<p>Gambe piegate, busto poggiato, braccia lungo i fianchi o dietro la nuca sollevare il busto e la gamba dx , con la mano sx andare in direzione del ginocchio gamba dx, ritornare lento e ripetere nuovamente</p>	<p>Di fianco sul tappetino, un braccio laterale sotto il capo, l'altro dinnanzi all'addome, distendere la gamba su alto, punta del piede a martello e ritornare lentamente , ripetere di seguito! Eseguire con l'altra gamba</p>	<p>In piedi gambe leggermente divaricate larghezza spalle, braccia avanti o lateralmente al corpo, piegare le gambe e ritornare lentamente al punto di partenza, evitare che il ginocchio oltrepassi la punta del piede.</p>	<p>Posizione supina sul tappetino, braccia lungo i fianchi o dentro la nuca, gambe sollevate , spingere le gambe indietro sollevando il bacino da terra, facendo attenzione a ritornare lentamente alla posizione di partenza</p>	<p>Posizione decupito laterale sul tappetino una gamba piegata e incrociata sull'altra che è distesa a terra, mano vicino al capo, sollevare la gamba distesa e ritornare lentamente al punto d'inizio ripetere di seguito.</p>

**SCHEDA ESERCIZI POTENZIAMENTO G.A.G (Gambe - Addominali - Glutei)**

<p>G: Gambe su scalino (o step)</p>	<p>A: Trasverso (respirazione forzata)</p>	<p>G: Distensione gamba dietro</p>	<p>G: sollevamento sulle punte</p>	<p>A: Flessione del busto</p>
				
<p>Posizionarsi di fronte allo step o gradino gambe leggermente divaricate, salite con una gamba e poi con l'altra , ritornare lentamente al punto di partenza. Variante: salire da un lato e scendere saltando altro lato</p>	<p>Posizione supina, gambe piegate, mani lungo i fianchi o dentro la testa, espirare forzatamente cercando di portare in dentro la parete addominale mantenere per 10-20" inspirare e rilassare l'addome. Ripetere di seguito</p>	<p>In piedi, poggiare le mani su una sbarra o appoggio qualsiasi, distendere la gamba dietro facendo attenzione a non inarcare eccessivamente la zona lombare, ritornare al punto di partenza</p>	<p>In piedi su uno step o rialzo qualsiasi mani poggiate su una sbarra o muro, portare giù i talloni e sollevarsi sulle punte, ritornare lentamente, eseguire in maniera continua e lentamente . Ripetere con l'altro piede</p>	<p>Posizione eretta, gambe leggermente divaricate , con o senza manubri tra le mani, flettere il busto lateralmente espirando mentre si scende, ritornare alla posizione di partenza ed inspirare. Ripetere altro lato.</p>
<p>G: Sollevamento gamba laterale</p>	<p>G: distensione gamba avanti</p>	<p>A: rotazione del busto</p>	<p>G: Slancio gamba dietro/avanti</p>	<p>A: Flessione laterale gambe</p>
				
<p>Posizione in quadrupedia, gambe piegate, mani poggiate al suolo, portare in fuori lateralmente la gamba piegata, ritornare lentamente al punto di partenza e ripetere di seguito. Eseguire con l'altra gamba</p>	<p>Posizione seduti su una panca o sedia legare un elastico alla caviglia e l'altro lato dell'elastico alla gamba della panca distendere lentamente la gamba e ritornare al punto di partenza, ripetere di seguito. Cambiare gamba .</p>	<p>Posizione seduti su una panca, o sedia bacchetta posizionata dentro la nuca, presa larga delle mani, ruotare il busto da un lato e poi dall'altro, espirando nella fase di rotazione e inspirare nel ritorno. Eseguire lentamente esercizio</p>	<p>Posizione decupito laterale, la gamba di sotto piegata, quella di sopra distesa una mano in avanti al busto, l'altra in prossimità del capo, slaciare la gamba lentamente avanti e indietro, facendo attenzione a non inarcare la schiena.</p>	<p>Posizione supina, gambe piegate e sollevate, braccia distese dietro , mani che impugnanon un appoggio. Flettere lentamente le gambe da un lato senza toccare il pavimento,ritornare e ripetere dall'altra parte.</p>

Note:\* Eseguire da 15- 25 ripetizioni per esercizio con 2 o 3 serie per circuito; \* è possibile dividere il circuito in due parti ed eseguirlo in due giorni differenti.  
 \* Tra una serie e l'altra recuperare da 1-2' con allungamento muscolare ed esercizi di mobilità articolare. \* Non eseguire circuito a pochi giorni da una gara.