



CAT	UNDER 17	DATA	01/08/2022
-----	----------	------	------------

OBIETTIVO	MOBILITA' ARTICOLARE	SEDUTA	ALLEGATO A
-----------	----------------------	--------	------------

DURATA	10 MINUTI
--------	-----------

ESERCIZIO	1		ESERCIZIO	2	
	SERIE	2		SERIE	2
	RIP	10		RIP	10
	KG			KG	
	RECUPERO	20"		RECUPERO	20"
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	3		ESERCIZIO	4	
	SERIE	2		SERIE	2
	RIP	10+10		RIP	10+10
	KG			KG	
	RECUPERO	20"		RECUPERO	20"
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	5		ESERCIZIO	6	
	SERIE	2		SERIE	2
	RIP	10+10		RIP	20
	KG			KG	
	RECUPERO	20"		RECUPERO	20"
	NOTE			NOTE	

ESEGUI QUESTI ESERCIZI CON CALMA E GRADUALITA' , SENZA FORZARE NESSUN MOVIMENTO.
 L'OBIETTIVO DELL'ALLEGATO E' MIGLIORARE LA MOBILITA' DELLE TUE ARTICOLAZIONI
 TEMPO STIMATO MASSIMO 10' PER TUTTI GLI ESERCIZI
 SONO DUE SERIE PER OGNI ESERCIZIO, DOVE TROVI 10+10 SIGNIFICA 10 PER OGNI LATO.