

AIRPG SRL	Programma Stretching Globale Attivo	Data emissione 30/09/20	Indice revisione 01
		Data agg.to	

I° giorno

MATTINO

- AUTOPOSTURE RESPIRATORIE
- AUTOPOSTURE PER LA CATENA POSTERIORE

POMERIGGIO

- DESCRIZIONE DI GESTI SPORTIVI E CONSEGUENTI POSTURE INDICATE PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E MIGLIORARE LE PERFORMANCES
- POSTURE PER LA CATENA POSTERIORE ESECUZIONE A COPPIE

II° giorno

MATTINO

- DESCRIZIONE DI GESTI SPORTIVI E CONSEGUENTI POSTURE INDICATE PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E MIGLIORARE LE PERFORMANCES
- AUTOPOSTURE PER LA CATENA ANTERIORE

POMERIGGIO

- POSTURE PER LA CATENA ANTERIORE ESECUZIONE A COPPIE