

Programma di stabilizzazione e mobilizzazione

Durante il riscaldamento si raccomanda di svolgere qualche esercizio di stabilizzazione e mobilizzazione per preparare i portieri alle esigenze delle parti analitica e situativa dell'allenamento.

Esercizio 1 (dinamico): stabilità del tronco e delle spalle



Esercizio 2 (dinamico): stabilità laterale del tronco



Esercizio 3 (dinamico): stabilità del tronco



Esercizio 4 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche



Esercizio 5 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche



Esercizio 6 (dinamico): stabilità della parte posteriore del tronco e flessori



Esercizio 7 (dinamico): schiena, muscolatura dei glutei e flessori



Esercizio 8 (dinamico): stabilità globale del corpo



Esercizio 9 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità del tronco



Esercizio 10 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità posteriore del tronco



Esercizio 11 (dinamico, in equilibrio): stabilità laterale del tronco



Esercizio 12/13/14 (dinamico): mobilità combinata alla stabilità delle gambe (adduttori e abduttori)

