

ALLA FINE SI OGNI CIRCUITO RICORDATEVI DI FARE **STRETCHING**.  
*ECCO ALCUNI ESERCIZI:*

**1° ESERCIZIO**

Ginocchia al petto  
30" per gamba



**2° ESERCIZIO**

Entrambe le ginocchia al petto



**3° ESERCIZIO**

Posizione a "uovo"  
1'



**4° ESERCIZIO**

Piego la gamba 30" per lato



**5° ESERCIZIO**

Posizione a "farfalla" 1'



**6° ESERCIZIO**

Gamba stesa 30" per parte

