











Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

N.	Esercizio	Tempo (min)	Illustrazione	Particolare attenzione a:
1	Corsa leggera attorno al tavolo	2		
2	Saltelli laterali attorno al tavolo in senso orario e antiorario alternati	1	 	




Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

3	Saltelli alternati alzando ginocchia	1		
4	Saltelli attorno al tavolo toccando le mani con i talloni alti	1		
5	Piegamenti in basso in avanti alternando le due gambe	1	 	<p>Attenzione a non esagerare andando troppo in avanti col ginocchio</p>

Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

6	Rotazione busto alternando i due lati mentre si eseguono piegamenti in avanti	1	 	<p>Rotazioni alternate del busto nei due sensi orario e antiorario</p>
7	Alzata di gamba e tocco punta piede alternando gambe e braccia	1		<p>Coordinare: Gamba destra con braccio sinistro, Gamba sinistra con braccio destro</p>

Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

8	Ritenuta per qualche secondo di gambe alternate	2x10 secondi a gamba			Alternare la ritenuta prima su una gamba e poi sull'altra
9	Stretching di spalle con movimento di braccia alternate in alto	1			Alternare i movimenti destra sinistra

Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

10	Stretching di spalle con movimento di braccia allargato in avanti e indietro	1		Evitare di forzare troppo le escursioni in avanti e indietro
11	Stretching di spalle con movimento rotatorio continuo di braccia in avanti	1		Alternare Rotazioni in avanti e indietro

Esercizi di riscaldamento (fonte: <https://tabletennisdailyacademy.com>)

12	Rotazioni del busto a destra e sinistra	1		<p>Alternare Rotazioni laterali destra/sinistra senza forzare troppo</p>
13	Rotazioni rapide dei polsi e mani in tutte le direzioni per sciogliersi bene	1		<p>Fare movimenti ampi di polso in tutte le direzioni per sciogliere bene i polsi</p>

SE CONSIDERI QUESTO MANUALE E IL MIO LAVORO DI RICERCA, APPROFONDIMENTO UTILI, SAREBBE CARINO SUPPORTARE IL MIO IMPEGNO A FAVORE DELLA DIFFUSIONE E COMPrensIONE DI QUESTO NOBILE SPORT, OFFRENDOMI L'EQUIVALENTE DI UNA BIRRA TRAMITE PAYPAL, (OPZIONE DONA AD UN AMICO), UTILIZZANDO QUESTO INDIRIZZO EMAIL:

riccardotennistavolo@gmail.com

ma non ti preoccupare anche se non mi offri nulla, essere arrivato nella lettura fin qui per me è già una soddisfazione e ti ringrazio comunque per la tua attenzione.

<https://riccardott.blogspot.com/>