

Exerciții de întindere pentru rugby
obligatorii înainte și după fiecare antrenament (10 minute)



Ex. 1 – 15 sec. pentru fiecare brat



Ex. 2 – 10 sec.



Ex. 3 – 30 sec.



Ex. 4 – 30 sec.



Ex. 5 – 15 sec. pentru fiecare
directie



Ex. 6 – 30 sec.



Ex. 7 – 30 sec.
fiecare picior



Ex. 8 – 30 sec.
fiecare picior



Ex. 9 – 30 sec.



Ex. 10 – 20 sec.



Ex. 11 – 3X5 sec.



Ex. 12 – 20 sec.



Ex. 13 – 3 X 5 sec.



Ex. 14 – 20 sec.



Ex. 15 – 10 sec./brat



Ex. 16 – 10 sec. pentru fiecare picior



Ex. 17 – 20 sec.pt. fiecare picior



Ex. 18 – 20 sec.