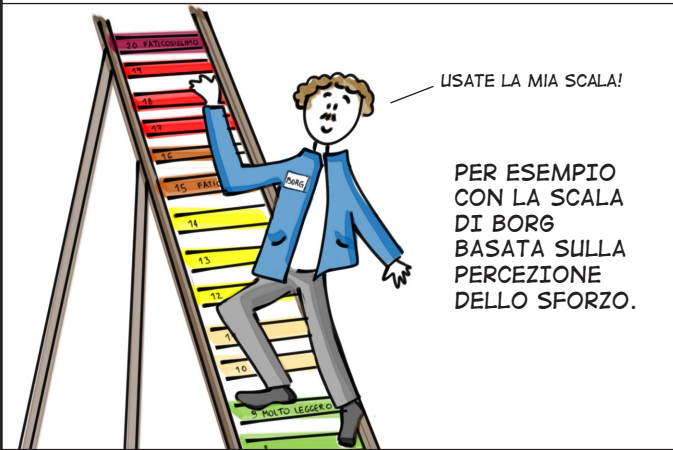
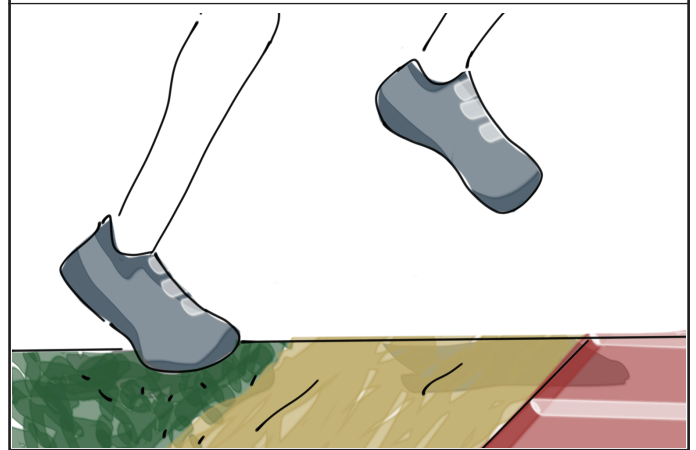


PRIMA DI RIPRENDERE CALCOLARE IL TRAINING LOAD.



INIZIARE A CORRERE SU SUPERFICI MORBIDE.



SUL PIANO METABOLICO:
INCREMENTARE
IL VOLUME AEROBICO...



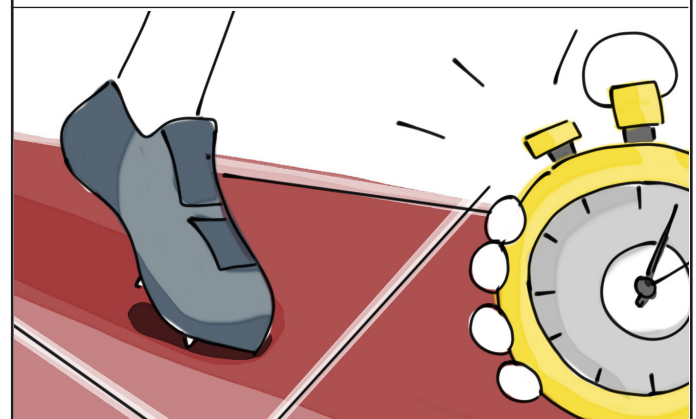
...E L'INTENSITA'.



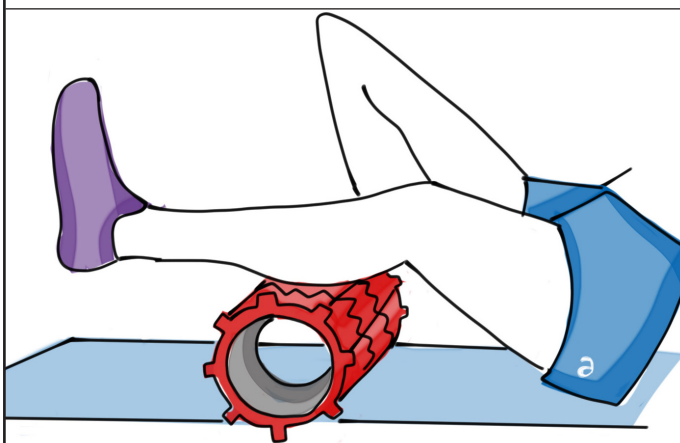
MANTENERE BASSA
LA DENSITA'
NEL MICROCICLO
DI LAVORO, DANDO
GIUSTO TEMPO
AL RECUPERO.



ESEGUIRE UN TEST METABOLICO PER VALUTARE
LE CONDIZIONI AL RIENTRO.



OTTIMIZZARE UN AUTO-TRATTAMENTO.



REINTRODURRE IN
MODO PROGRESSIVO
IL CARICO
NEUROMUSCOLARE.

