



Federazione Italiana Scherma

Viale Tiziano, 74
00196 Roma
www.federscherma.it

Roma, 01 luglio 2025

A TUTTI GLI INTERESSATI

COMUNICATO ATT. SPORTIVA N° 1/26

OGGETTO: Allenamento “a porte aperte” SPF-SPM Cat. U20 “Azzurrini” – Formia 01-06/09/2025

Si comunica che, su indicazione del Commissario d'arma, l'allenamento in oggetto è stato inserito nel calendario degli allenamenti denominati “a porte aperte” secondo quanto previsto dalle “Disposizioni per l'organizzazione e procedure di accesso” presenti sul sito federale al seguente link <https://federscherma.it/wp-content/uploads/2023/10/Disposizioni-Allenamenti-A-Porte-Aperte-Spada-vers.-20231001.pdf>.

In base agli artt. 5 e 6 delle predette disposizioni, che dettano i criteri d'ammissione, gli atleti e i Tecnici interessati a prendere parte all'allenamento sono pertanto invitati a farne richiesta per il tramite della loro società di tesseramento **a partire dal 15 luglio fino alle ore 12.00 di giorno 25 agosto 2025** accedendo al sito <http://tesseramento.federscherma.it> e cliccando sulla voce **“Gestionale Sportivo” stagione 2025-26”**.

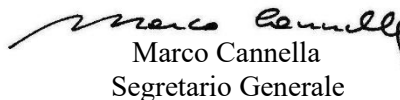
Si fa presente che saranno valutate unicamente le richieste di ammissione degli atleti presentate entro e non oltre le ore 12.00 di giorno 25 agosto 2025 secondo le modalità di cui al precedente capoverso.

L'elenco degli ammessi sarà pubblicato sul sito della FIS, nella sezione Comunicati Attività Sportiva, entro il **26 agosto 2025**.

Si ricorda che lo staff tecnico federale è responsabile unicamente delle attività formative svolte dagli autorizzati durante le sessioni di allenamento e nel rispetto del programma tecnico del raduno definito dal Commissario Tecnico o da un suo delegato.

PROGRAMMI ALLENAMENTO LUGLIO/AGOSTO: Al fine di mantenere durante il periodo estivo uno stato di forma ottimale, su richiesta del responsabile d'arma di spada, si allega un programma di preparazione condizionale per i mesi di luglio e agosto di semplice esecuzione. Chi avesse programmi personalizzati mirati a raggiungere gli stessi obiettivi, può proseguire la preparazione già avviata. È fondamentale seguire il programma dalla prima settimana di luglio anche se il mese è già iniziato.

Cordiali saluti.


Marco Cannella
Segretario Generale

FRECCIAROSSA

Kinder.
Joy of moving



Lete

ASL
ASALASER

GOLDENSTAR

>> Italpress

Hiliterapia®

FISIO WARM

Telpress
informazioni e progetti

Vibro GO
A DIFFERENT
VIBE

SuperAble
INCIL

Datamining
Elaborazioni dati



PROGRAMMA AZZURRINI MESE DI LUGLIO 2025

PREMESSA

Programma di allenamento per l'estate **per il mese di Luglio**, comprensivo delle sedute di preparazione fisica e delle attività sportive alternative alla scherma come: nuoto, volley, basket, calcio, tennis, bicicletta, etc.
L'inattività durante i mesi estivi, salvo infortuni e/o malattie, non è consigliabile.

Tutti gli allenamenti debbono essere preceduti da una **fase di attivazione**, composta da esercizi di riscaldamento generale e specifico, sia in piedi che a terra, esercizi di pre-atletismo, stretching dinamico/mobilità articolare, per un totale di 20' circa.

Al termine di ogni seduta è consigliabile eseguire degli esercizi di **defaticamento** scarico della colonna vertebrale, posture ed allungamento muscolare statico, per un minimo di 10-15 minuti.

Nei primi giorni del ritiro, verrà eseguito il test **T-EPEE Modificato** (vedi descrizione del protocollo di seguito).

PROTOCOLLO TEST:

Durata: 3 periodi da 3' effettivi di esercizio (9' totali effettivi) intervallati da 1' di recupero.
Ogni periodo è composto da 6 blocchi di lavoro che prevedono l'alternanza di 30" di esercizio e 10" di recupero.

Set: pedana di 2m (dalla linea della mediana alla linea di messa in guardia della pedana).

Tecnica esecutiva: eseguire per 30" una serie di cicli (1 ciclo = 8m: 2m corsa indietro – 2m passo avanti – 2m passo indietro – 2m passo avanti) come di seguito descritti:

Partenza: lo spadista inizia da una posizione di guardia con il piede anteriore posto sulla linea mediana della pedana.

Svolgimento: dopo aver eseguito 2m di corsa indietro – 2m passo avanti – 2 m passo indietro - 2 m passo avanti, l'atleta nel periodo di svolgimento del test, dovrà ricoprire il maggior numero di metri con la tecnica sopra indicata. Ogni tratto percorso dovrà iniziare e concludersi con il piede anteriore posizionato sulla linea mediana oppure sulla linea di messa in guardia.

OBIETTIVO







Percorrere il maggior numero di metri nel tempo indicato, utilizzando la tecnica esecutiva sopra declinata.

Maggiori dettagli verranno esplicitati durante il ritiro del mese di settembre.



SETTIMANA 1.

Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
25'	Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 5+5+5'. Recupero tra le serie 3'.	
10'	Corse reattive (skip alto, calciata dietro, skip basso, calciata avanti, etc.) sui 10m.	
Potenziamento generale a terra		
5x20 ripetizioni Recupero 30"	Addominali: crunch, addominali bassi, sit-up, obliqui, etc. *(cfr video)	
4x10 ripetizioni Recupero 30"	Paravertebrali (2 serie statiche e 2 dinamiche)	
2x20 sec Recupero 20"	Elbow plank * (cfr video)	
2x20 sec Recupero 20"	Hover plank * (cfr video)	
3x20 ripetizioni Recupero 30"	Mountain climbers * (cfr video)	
3x8/10 ripetizioni Recupero 30"	Piegamenti sulle braccia	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 1.

Seduta

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori	
<u>Attenzioni esecutive:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 esercizio per gruppo muscolare. • 2 circuiti. • 10 ripetizioni per ciascun esercizio. • No recupero tra un esercizio e l'altro. • Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti. 	
<p>Skip ginocchia alte sul posto. > Calciata dietro sul posto ></p> <p>Skip basso sul posto.</p> <p>Molleggi polpacci</p> <p>Squat * (cfr video)</p> <p>Addominali _____></p> <p>Paravertebrali _____></p> <p>Elbow plank _____> Mountain climber -----</p> <p>Piegamenti sulle braccia. _____></p>	
<p>Fartlek su percorso vario e ondulato.</p> <p>Progressione allenante: 10+5'. Recupero tra le serie 3'.</p>	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>









SETTIMANA 1.

Seduta

Riscaldamento

20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
25'	Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 10+5+5'. Recupero tra le serie 3'.
10'	Corse reattive (skip alto, calciata dietro, skip basso, calciata avanti, etc.) sui 10m.

Potenziamento generale a terra

5x20 ripetizioni Recupero 30''	Addominali: crunch, addominali bassi, sit-up, obliqui, etc.	
4x10 ripetizioni Recupero 30''	Paravertebrali (2 serie statiche e 2 dinamiche)	
2x20 sec Recupero 20''	Elbow plank	
2x20 sec Recupero 20''	Hover plank	
3x20 ripetizioni Recupero 30''	Mountain climbers	
3x8/10 ripetizioni Recupero 30''	Piegamenti sulle braccia	

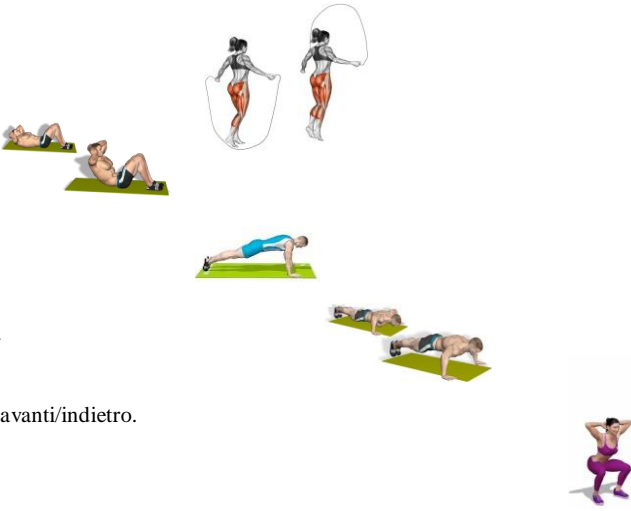
Defaticamento

10-15'	<i>Vedi introduzione</i>
--------	--------------------------



SETTIMANA 2.

Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori.		
3 circuiti. No pausa tra un esercizio e l'altro. Pausa 2' tra i circuiti.	<div><ul style="list-style-type: none">● 30 sec salto della corda● 20 addominali● 10 sec hover plank● 5 piegamenti sulle braccia● 4 squat + 10 volte 2 passi avanti/indietro.</div> <div></div>	
25'	Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 10+10'. Recupero tra le serie 3'.	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 2.



Seduta 2.

Riscaldamento	
20' attivazione	5 minuti di corsa lenta, 10 minuti di mobilità articolare. 2x100m in allungo e ritorno in souplesse.
Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 10+10+5'. Recupero tra le serie 3'.	
Potenziamento generale a terra.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 2.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Potenziamento generale a terra	
Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 10+10+5+5'. Recupero tra le serie 3'.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>

Link video degli esercizi:

*Addominali Crunch
https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU

*Addominali Bassi
<https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw>

*Addominali Sit Up
https://youtu.be/1fbU_MkV7NE

*Addominali Obliqui
<https://youtu.be/eBZ4rdDjLFM>

*Elbow plank. <https://youtu.be/K-DBIY19KW8>

*Plank (Hover)
<https://youtu.be/7jvRsTFm20Q>

*Mountain Climbers
<https://youtu.be/zT-9L3CEcmk>

*Squat
<https://youtu.be/rMvwVtlqjTE>



SETTIMANA 3.

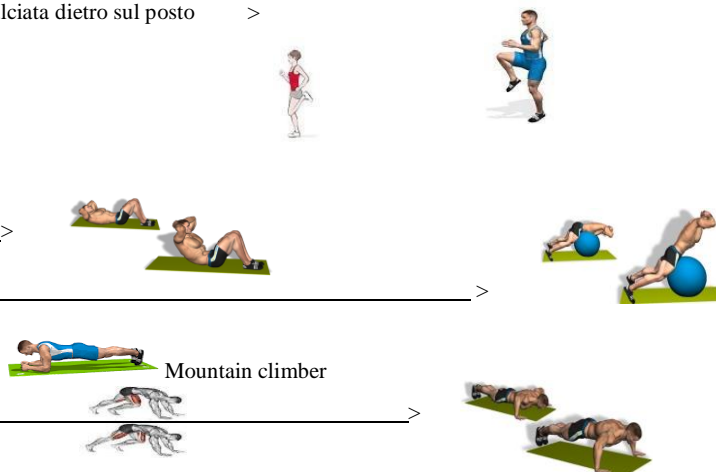
Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Forza esplosiva		
4x 6	squat jump* (cfr video). Pausa 1' tra le serie	https://youtu.be/Azl5tkCzDcc
macro pausa 2'		
4x 6	stiffness jump*, ovvero balzi con ginocchia bloccate. (cfr video)	https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share
10'	Esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
30'	Fartlek su percorso vario e ondulato. Progressione allenante: 10+10+10'. Recupero tra le serie 3'.	
	Potenziamento generale a terra.	
10 ,	Corse reattive.	
Defaticamento		
10- 15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 3.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori	
<u>Attenzioni esecutive:</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 esercizio per gruppo muscolare.• 2 circuiti.• 15 ripetizioni per ciascun esercizio.• No recupero tra un esercizio e l'altro.• Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.	
<p>Skip ginocchia alte sul posto_ > Calciata dietro sul posto ></p> <p>Skip basso sul posto.</p> <p>Molleggi</p> <p>polpacci Squat</p> <p>Addominali _____ ></p> <p>Paravertebrali _____ ></p> <p>Elbow plank _____ > Mountain climber _____ ></p> <p>Piegamenti sulle braccia _____ ></p> 	
Macropausa 5'	
<p>1 blocco / 3 serie: 1' corsa lenta + 2' progressione veloce.</p> <p>Macropausa 4'</p> <p>1 blocco /3 serie: 1' corsa lenta + 1' progressione veloce.</p> <p>10' corse reattive.</p>	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 3.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Ostacolini bassi* (in loro assenza possiamo porre a terra dei piccoli oggetti come funicelle, bottiglie di plastica, bastoni, manici di scopa, etc.)	
3x5 ostacoli. Pausa tra le ripetizioni 45". Per due blocchi di lavoro. Pausa tra i blocchi: 2'	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
4x100 metri in allungo con ritorno in souplesse. 1 blocco / 3 serie: 1' corsa lenta + 2' progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 3 serie: 1' corsa lenta + 2' progressione veloce.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.






Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Scale (di casa, del palazzo, di una gradinata, etc.) 60 tocche totali suddivise a uno o due appoggi. Altezza 30-35 cm.	
6x5 x 2 blocchi. 30" tra le ripetizioni. 2' tra i blocchi.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
1 blocco / 4 serie: 1' corsa lenta + 1' progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 3 serie: 1' corsa lenta + 2' progressione veloce.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	



SETTIMANA 4.

Seduta

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare	
<u>Attenzioni esecutive:</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 esercizio per gruppo muscolare.• 2 circuiti.• 15 ripetizioni per ciascun esercizio.• No recupero tra un esercizio e l'altro.• Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.	
30" salto dellacorda _____	 > 20 addominali _____
10 squat	
8 piegamenti sulle braccia	> 
6 affondi (ginnici o schermistici dx-sx)	
4 walkout (https://youtu.be/-FW8DNKsAh8)	
2 squat jump _____	> 
Corse miste	
1 blocco / 4 serie: 1' corsa lenta + 1' progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 4 serie: 30" corsa lenta + 30" progressione veloce. 10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corse in salite (si possono fare utilizzando anche la rampa del garage)	
20m 5 serie da 5 ripetizioni 10m 5 serie da 5 ripetizioni 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i due blocchi.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



PROGRAMMA AZZURRINI MESE DI AGOSTO 2025

PREMESSA

Programma di allenamento estivo per il mese **di Agosto**, comprensivo delle sedute di preparazione fisica e delle attività sportive alternative alla scherma come: nuoto, volley, basket, calcio, tennis, bicicletta, etc. L'inattività durante i mesi estivi, salvo infortuni e/o malattie, non è consigliabile.

Tutti gli allenamenti debbono essere preceduti da una **fase di attivazione**, composta da esercizi di riscaldamento generale e specifico, sia in piedi che a terra, esercizi di pre--atletismo, speed--ladder (scaletta) stretching dinamico/mobilità articolare, per un totale di 20' circa.

Al termine di ogni seduta è consigliabile eseguire degli esercizi di **defaticamento** scarico della colonna vertebrale, posture ed allungamento muscolare statico, per un minimo di 10--15 minuti.

In preparazione del Test T-EPEE Modificato, che verrà svolto durante il raduno, dopo la presa visione del protocollo applicativo, si consiglia di eseguire almeno una prova completa a settimana.



SETTIMANA 1.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito di potenziamento muscolare	
<p>4 circuiti. No pausa tra un esercizio e l'altro. 2' di pausa tra i circuiti.</p> <ul style="list-style-type: none">30" salto della corda.1. 5 piegamenti sulle braccia _____ >2. 5 squat3. 5 piegamenti sulle braccia4. 5 squat _____ >5. 20 addominali (1. crunch: https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU; 2. addominali bassi: https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw; 3. sit-up: https://youtu.be/1fbU_MkV7NE; 4. obliqui: https://youtu.be/eBZ4rdDjLFM)	
<p>1 blocco / 5 serie: 30" corsa lenta + 30" progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 5 serie: 30" corsa lenta + 30" progressione veloce.</p>	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15' <i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 1.

Seduta

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Forza esplosiva. Pause complete tra le ripetizioni(45"-1')tra le ripetizioni.	
6x8 squat jump+uscita in scatto 5m. Macropausa 3' 6x8 stiffness jump (balzi con ginocchia bloccate) + uscita in scatto 5 m Macropausa 3'. 6x6 balzi alternati dx-sx + uscita in scatto 5m.	
10' esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
Potenziamento generale a terra.	
10' Corse Reattive	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 1.






Seduta

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Esercizi di velocità in piano.	
20m 4 ripetizioni. 15m 6 ripetizioni. 10m 8 ripetizioni. 5 m 10 ripetizioni. 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i blocchi.	
1 blocco / 5 serie: 20" corsa lenta + 20" progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 5 serie: 40" corsa lenta + 20" progressione veloce.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15' vedi introduzione	



SETTIMANA 2.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito di potenziamento muscolare	
20" per stazione. 10" di pausa tra un esercizio e l'altro. 3 circuiti. 3' di pausa tra i circuiti.	
<ul style="list-style-type: none">Addominali crunchSalto della corda	> 
<ul style="list-style-type: none">Elbow Plank _____	> 
<ul style="list-style-type: none">Jumping jacks (https://youtu.be/iSSAk4XCsRA)Mountain climbers _____	> 
<ul style="list-style-type: none">Skip sul postoHover plank _____	> 
<ul style="list-style-type: none">Squat jump _____	> 
1 blocco / 6 serie: 20" corsa lenta + 20" progressione veloce. Macropausa 4'	
1 blocco / 6 serie: 15" corsa lenta + 15" progressione veloce.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15' vedi introduzione	



SETTIMANA 2.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Forza esplosiva	
Scale (di casa, del palazzo, di una gradinata, etc.) 80/85 tocche totali suddivise a uno o due appoggi. Altezza 30-35 cm. 6x6 x 2 blocchi. 30" tra le ripetizioni. 2' tra i blocchi.	
10' esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
Potenziamento generale a terra.	
10' Corse Reattive	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 2.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Esercizi di velocità a navetta.	
Esercizi di velocità in piano. 15+15m 5 serie da 5 ripetizioni. 10+10m 5 serie da 5 ripetizioni. 5+5m serie da 5 ripetizioni 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i due blocchi.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
1 blocco / 6 serie: 15" corsa lenta + 45" progressione veloce. Macropausa 4' 1 blocco / 6 serie: 30" corsa lenta + 15" progressione veloce.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15' vedi introduzione	

Link degli esercizi:

*Squat Jump

<https://youtu.be/AzI5tkCzDcc>

*Stiffness Jump

<https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share>

*Walk Out

<https://youtu.be/-FW8DNKsAh8>

*Jumping Jacks

<https://youtu.be/iSSAk4XCsRA>



SETTIMANA 3.

Seduta 1.

Attivazione	
20'	Corsa continua su terreno vario e ondulato con variazioni di velocità a piacere.
1 blocco / 6 serie: 20" corsa lenta + 3" di scatto, 30" corsa lenta + 5" scatto. Macropausa 4'	
1 blocco / 6 serie: 30" corsa lenta + 10" progressione veloce.	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10--15'	Vedi introduzione



SETTIMANA 3.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare	
<ul style="list-style-type: none">•10 addominali (a scelta) -- 4 squat -- 4 piegamenti sulle braccia.•20 addominali -- 6 squat -- 6 piegamenti sulle braccia.•30 addominali -- 8 squat -- 8 piegamenti sulle braccia.•40 addominali -- 10 squat -- 10 piegamenti sulle braccia.•30 addominali -- 8 squat -- 8 piegamenti sulle braccia.•20 addominali -- 6 squat -- 6 piegamenti sulle braccia.•10 addominali (a scelta) -- 4 squat -- 4 piegamenti sulle braccia.	
6x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' Corse reattive.	
Defaticamento	
10--15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 3.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Esercizi di velocità e navetta (30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra le serie)	
10m in linea x 6 ripetizioni 20m in linea x 6 ripetizioni 10+10+10m a navetta x 4 ripetizioni. 5+5+5m a navetta x 6 ripetizioni	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
1 blocco / 7 serie: 25" corsa lenta + 5" di scatto, 20" corsa lenta + 3" scatto. Macropausa 4' 1 blocco / 7 serie: 20" corsa lenta + 10" progressione veloce.	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10--15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
1 blocco / 7 serie: 20" corsa lenta + 2" di scatto, 25" corsa lenta + 5" scatto. Macropausa 4'	
1 blocco / 7 serie: 15" corsa lenta + 15" progressione veloce.	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10--15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta

Riscaldamento	
20' attivazionea	
Circuito potenziamento muscolare (20" di lavoro e 10 di pausa. 3 serie. pausa tra le serie 2')	
<ul style="list-style-type: none">•squat jump•piegamenti sulle braccia•addominali (a scelta)•mountain climbers.	
2x4x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10--15'	Vedi introduzione



SETTIMANA 4.



Seduta
PAGE 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corsa in salita (45" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra le serie)	
6x15 m 8x10 m 10x5 m12 x2,5 m.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
Navette: 1 blocco / 4 ripetizioni: 10+10+10+10m. Rec. 30" Macropausa 3' 1 blocco / 4 ripetizioni: 10+10+5+5m. Rec. 30" macropausa 3' 1 blocco / 6 ripetizioni: 5+5+2,5+2,5m. Rec. 20"	
Defaticamento	
10--15'	<i>Vedi introduzione</i>