

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	RIPETIZIONI
CORSA DI RISCALDAMENTO		25 MINUTI
BALZI	BALZI A PIEDI UNITI SULLO STESSO POSTO	2X20
CORSA CALCIATA	CORRERE AVANZANDO POCHISSIMO PORTANDO I TALLONI FINO AI GLUTEI	2X40 metri
SKIP	CORRERE AVANZANDO POCHISSIMO ALZANDO IL PIU' POSSIBILE LE GINOCCHIA	2X40 metri
SALTELLI DIVARICATI SUL PIANO SAGITTALE	BALZI A PIEDI UNITI E DIVARICATI SULLO STESSO POSTO	2X20
CIRCOLARE RAPIDA	CORSA CALCIATA IN AVANTI ALLUNGANDO LA CORSA	2 X 100 metri
AMPIEZZA	CORSA PROTESO IN AVANTI CON PASSO ALLUNGATO	2 X 100 metri
MOLLEGGIO PIEDI A CARICO NATURALE	SU UN GRADINO MOLLEGGIARE LENTAMENTE USANDO SOLO L'AVANPIEDE	2 X 20
	PIEDE DESTRO	2 X 20
	PIEDE SINISTRO	2 X 20
SQUAT	PASSO ALLUNGATO SCENDENDO FINO A TOCCARE TERRA MANO SUI FIANCHI	2 X 15
SALITA SULLA PANCA	SU UNA PANCA A PANCIA IN GIU GAMBE FUORI PANCA FARE POLPACCI	
ALLUNGHI FINALI		3 X 100 metri

by Pietro Balbo