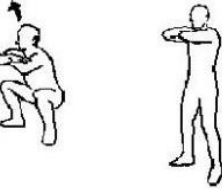
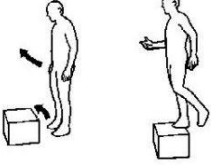





	<p>Jumping jack</p>	<p>2 x 15 salti</p>
	<p>squat</p>	<p>2 x 8 accosciate lente 2 x 6 accosciate lente a scendere , veloci con salto a salire</p>
	<p>step</p>	<p>4 x 6 salite (2 iniziando con piede dx e 2 iniziando con piede sx)</p>
	<p>Campana</p>	<p>4'</p>
	<p>Palla sotto sopra</p>	<p>Si può fare in coppia. Da soli basta stare di spalle ad un muro e toccarlo in alto e in basso</p>
	<p>Blocco palla con varie parti del corpo</p>	<p>Dopo aver fatto rimbalzare una palla bloccarla tra le ginocchia, poi con il dorso delle mani, tra i gomiti, ecc ...almeno 5 volte per ogni tipo</p>
	<p>Movimento con presa di palle diverse</p>	<p>2'. Si può fare verso l'alto e verso il basso.</p>
	<p>Lancio della palla e battimani</p>	<p>30 lanci, varie altezze (senza rompere nulla) si possono abbinare giravolte, ecc ..</p>

