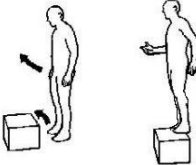
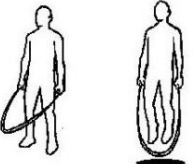
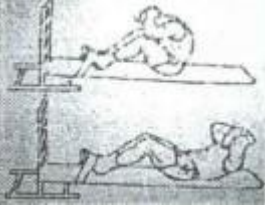

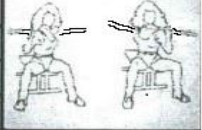
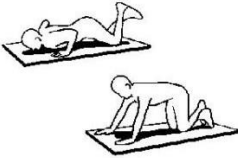





	Salire le scale	3 x 4 piani
	salto	4 x 6 salti Si può usare il gradino delle scale (facendo molta attenzione
	Salto con la corda	2 x 3' o 25 salti
	Sit up	2 x 6 Per bloccare i piedi basta mettere le punte sotto un divano
	Sollevere e lancio della palla con i piedi	4 x 8 Sollevare la palla 4 volte, dalla 5^ all'8^ provare la lanciarla verso l'alto e bloccarla
	torsione	2 X 15 Basta utilizzare il manico della scopa
	Piegamenti sulle braccia con appoggio sulle ginocchia	3 x 4
	Passaggio della palla da distesi	Si può fare in coppia. Da soli basta stare contro un muro lanciare con due mani e riprendere con due mani
	Passaggio sotto la palla	10 Sbattere la palla a terra e cercare di passarci sotto più volte possibile
	Lancio della palla capriola e ripresa (al volo)	Lo so che è complicato ma per chi ha spazio e se la sente

