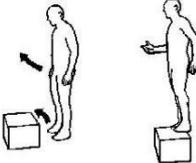
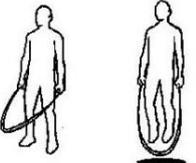
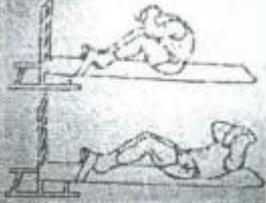
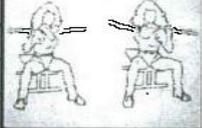
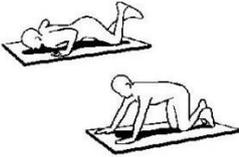


|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Salire le scale                                       | 3 x 4 piani   |
|    | salto   | 4 x 6 salti<br><br>Si può usare il gradino delle scale ( facendo molta attenzione                         |
|    | Salto con la corda                                    | 2 x 3'<br><br>o<br><br>25 salti   |
|    | Sit up  | 2 x 6<br><br>Per bloccare i piedi basta mettere le punte sotto un divano                                  |
|   | Sollevere e lancio della palla con i piedi            | 4 x 8<br>Sollevare la palla 4 volte, dalla 5^ all'8^ provare la lanciarla verso l'alto e bloccarla        |
|  | torsione  | 2 X 15<br><br>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<br><br>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 .....   |

