

Tema 20-21.02.2018 * GAMBE

passi laterali

ESERCIZI	DURATA MINUTI	TIPO DI ATTIVITA'
I	10	Riscaldamento fisico
II	20	Preparazione fisica
III	20	Riscaldamento a tavolo
IV	10 x 2	Passi lunghi
V	10	Pausa
VI	10 x 2	2/3 del tavolo con top di diritto e a seguire scambio di rovescio ... uno e uno
VII	20	Cesto
VIII	30	Partitelle o Attività discrezionale del tecnico
IX	10	Allungamento - Stretching