

Tema 07-08.03.2018 * GAMBE passi laterali e avanti e indietro

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 con partenza facendo servizio corto su diritto o rovescio
V	10	Pausa
VI	10 x 2	2/3 del tavolo con top di diritto e a seguire scambio di rovescio ... uno e uno ...l'esercizio deve partire con servizio corto su diritto o rovescio
VII	20	Cesto
VIII	30	Partitelle o Attività discrezionale del tecnico
IX	10	Allungamento - Stretching