

REGOLE PRINCIPALI:

SEGUIRE LE REGOLE EMANATE DAL DECRETO MINISTERIALE: DISTANZA DI 1M , LAVARSI SPESSO LE MANI, RIMANERE IN CASA, EVITARE CONTATTI

CHIEDERE A MAMMA O PAPÀ O ALL'ADULTO CHE È CON VOI **QUANDO E DOVE POTETE FARE GLI ESERCIZI**

SEGUIRE LE NS REGOLE DI PALLAVOLO: EVITARE DI FARSI MALE!

A FINE ALLENAMENTO ANDARE A LAVARSI BENE LE MANI CON IL SAPONE CONTANDO AD ALTA VOCE FINO A 40

RISCALDAMENTO SUL POSTO (ALL'INTERNO)

FARE GLI ESERCIZI PER 20 SECONDI (CONTANDO AD ALTA VOCE FINO A 20), POI CAMBIARE ESERCIZIO

TUTTO CONTANDO FINO A 20 AD ALTA VOCE

SE VI PIACE UN ESERCIZIO: FATELO PIÙ VOLTE – SE VI VIENE IN MENTE UNA VARIANTE: PROVATECI

1. CORSA LEGGERA SUL POSTO
2. ROTAZIONE BRACCIA AVANTI
3. CORSA LEGGERA SUL POSTO
4. ROTAZIONE BRACCIA INDIETRO
5. CALCI NEL SEDERE
6. SLANCI DELLE BRACCIA
7. SKIP BASSO
8. SLANCI LATERALI DELLE BRACCIA
9. PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA
10. ALLUNGARSI SULLE PUNTE DEI PIEDI E CON LE BRACCIA TESE IN ALTO
11. SALTELLI PIEDI UNITI PIEDI DIVARICATI MANI AI FIANCHI
12. PONTE (SEMPLICE)