

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 CON SPOSTAMENTO (ALL'ESTERNO)

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
2. SOLDATINI
3. CORSA LEGGERA
4. ALLUNGARSI VERSO L'ALTO
5. SKIP
6. ROTAZIONE BRACCIA AVANTI
7. PASSO SALTELLATO MANI AI FIANCHI
8. ROTAZIONE BRACCIA INDIETRO
9. PASSO SALTELLATO CON OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA (FINO ALTEZZA SPALLE)
10. SALT A RANA
11. PASSO SALTELLATO CON SLANCI DELLE BRACCIA
12. CORSETTA INDIETRO