

SCHEDA di RISCALDAMENTO 1

- Marcia sul posto 20''
- Corsa sul posto 20''
- Marcia 10''
- Corsa 10''
- Marcia con circonduzioni spalle 10 avanti e 10 indietro 20''
- Corsa con spinte in alto-avanti-fuori insieme delle braccia 20''
- Marcia con circonduzioni delle braccia 5 avanti e 5 indietro 10''
- Corsa con spinte alternate in alto-avanti-fuori delle braccia 10''
- **Ripetere il tutto un'altra volta**

RECUPERO SUL POSTO

- 4 passi avanti e 4 passi indietro 30''
 - (movimenti delle braccia liberi)
- 4 saltelli alternati (corsa) avanti e 4 indietro 30''

Ripetere un'altra volta Tot per 2'

RECUPERO SUL POSTO

- Piccoli piegamenti gambe unite sul posto 30'' (braccia in avanti e lungo i fianchi)
- Piegamenti gambe divaricate sul posto 30'' (braccia in fuori e lungo i fianchi)
- Alternare la corsa sul posto a gambe unite con quella a gambe un po' divaricate (Jumping jack) ogni 5'' per 1'
- Marcia sul posto 1' respirando con braccia
- Affondi alternati indt. delle gambe- braccia in av 10''
Passo unisco lateralmente a dx e a sx con braccia in fuori 10'' **Ripetere 3 volte**
- Saltelli divaricati-uniti (jumping jack) con braccia in fuori 10'' alternandoli ai 10'' di corsa sul posto **Ripetere 3 volte**

Respiro e RECUPERO MARCIANDO sul posto 30''