

SCHEDA DI RISCALDAMENTO 2

- Marcia sul posto 1'
Corsa sul posto 1'
Tot 2 volte
- Saltelli liberi sul posto con la funicella 3'
- Salire e scendere un gradino della scala per 1'
- Salire e scendere fino al secondo gradino in successione (primo-secondo-primo e giù) per 2'