

ALLENAMENTO ELENA:

1 Es: Salto l'ostacolo

3 volte x20" (tra una modalità e l'altra 20" di recupero)

-piedi uniti

-solo con il piede sinistro in appoggio

-solo piede sinistro in appoggio

Al termine, piedi veloci sul posto e faccio rimbalzare la palla sul muro o su una porta alternando le mani

2 Es: 3 volte x20" (recupero 20" alla fine di ogni es)

Saltelli a destra, sinistra, avanti e dietro senza fermarsi

3 Es: Equilibrio e palleggio

4 volte x20" (20" di recupero tra un lavoro e un'altro)

2 ginocchio destro/2 ginocchio sinistro:

Sto in equilibrio sul ginocchio

destro , successivamente con il ginocchio

sinistro e palleggio con il muro(se mi allontanano aumento la difficoltà)

4 Es: dritto e rovescio

3 volte x20" (20" di recupero tra un giro e l'altro)

Split Step al centro e alterno un dritto e un rovescio in Neutral-Stance