

ALLENAMENTO CHIARA

ES. 1

3 volte x 20''

(tra un giro e l'altro 20'' RECUPERO)

SPLIT STEP ogni volta prima dei colpi

1 volta) giro attorno e effettuo un diritto

2 volta) giro attorno e effettuo un rovescio

3 volta) effettuo un diritto e un rovescio

ES. 2

3 volte x 20''

(tra un giro e l'altro 20'' RECUPERO)

Parto dal centro

SPLIT STEP

5 rimbalzi a destra con mano destra

5 rimbalzi a sinistra con mano sinistra

PIEDI VELOCI mentre faccio rimbalzare la pallina a terra

ES. 3

3 volte x 20''

(tra un giro e l'altro 20'' RECUPERO)

SPLIT STEP

SALTELLI -> avanti, indietro, destra, sinistra

Corsa in avanti afferro la pallina e ritorno

Stessa cosa con l'altra

QUANDO HO ENTRAMBE LE PALLINE IN

MANO EFFETTUO LA STESSA COSA MA

LASCIANDO LE PALLINE A TERRA UNA

ALLA VOLTA

ES. 4

3 volte x 20''

(tra un giro e l'altro 20'' RECUPERO)

2 palline a sinistra e 1 pallina a destra

Parto dal centro

SPLIT STEP

Corro verso le 2 palline

Ne prendo una e la porto dalla parte

opposta cambiandola con l'altra

OGNI VOLTA CHE PASSO DAL CENTRO

SPLIT STEP