

## PREPARAZIONE FISICA GENERALE ALLIEVE

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
<b>CHIUSURE</b>	<b>20</b>	CLASSICHE	<b>10</b>	DALLA SQUADRA	<b>10</b>	PREPARAZIONE STALDER / ENDO
<b>FRUSTATE</b>	<b>20</b>	CLASSICHE + 10"	<b>15</b>	CON ELASTICO	<b>10</b>	CON VARIANTI (A GAMBE DIVARICATE...)
<b>RELEVE'</b>	<b>20</b>	A PIEDI UNITI	<b>15</b>	SU UN PIEDE	<b>10</b>	CON VARIANTI (DEMI PLIE'...)
<b>DISTENSIONI</b>	<b>20</b>	CON POCO PESO	<b>10</b>	CON PIU' PESO	<b>10</b>	IN IMP. PALMARE
<b>TRAZIONI</b>	<b>20</b>	CON POCO PESO	<b>10</b>	CON PIU' PESO	<b>10</b>	IN IMP. PALMARE
<b>PLIOMETRIA</b>	<b>20</b>	PENNELLO + RACCOLTO	<b>10</b>	PENNELLO + CARPIO	<b>06</b>	DA 80 CM. PENNELLO SU PEDANA
<b>DORSALI</b>	<b>20</b>	MANI DIETRO LA NUCA	<b>15</b>	BRACCIA ALLINEATE BUSTO	<b>10</b>	CON PESO
<b>ADDOMINALI</b>	<b>20</b>	CRUNCH SPALLIERA	<b>15</b>	VARIANTE A PIEDI BLOCCATI	<b>10</b>	TENUTA ROVESCIAATA ALLE PARALLELE PARI
<b>SPINTE</b>	<b>20</b>	PIEGAMENTI BRACCIA	<b>10</b>	PIEGAMENTI CON CLAP	<b>10</b>	VERTICALI CON SPINTA
<b>GAMBE</b>	<b>20</b>	SQUAT PEDANA BRACCIA ALTE	<b>15</b>	SQUAT PEDANA CON PESO	<b>10</b>	SQUAT GAMBA DX / SX