

## **TENUTA ALLIEVE**

- 15 CRUNCH CON ONDA**
- 15 DORSALI CON ONDA**
- 5 SQUADRA MAX GAMBE DIV. 2"**
- 5 ANGOLINO CHIUDO DIETRO + SQUADRA E ½ VERT. DI IMPOSTAZIONE**
- 8 ROTAZIONE BUSTO A GAMBE DIV. CON CADUTA DI DORSO**
- 5 TENUTE 2" GAMBE DIV. BUSTO SBILANCIATO AVANTI + RITORNO 2"**
- 5 TENUTE 2" GAMBE UNITE BUSTO SBILANCIATO AVANTI + RITORNO 2"**
- 10 SQUADRE GAMBE UNITE MANI APPOGGIATE AVANTI + 5" TENGO**
- 10 SQUADRE GAMBE DIV. MANI APPOGGIATE AVANTI + 5" TENGO**
- 5 TAVOLINI CON RETROVERSIONE DEL BACINO**
- 10 PIEGO E STENDO A UNA GAMBA**
- 5 TAVOLINI IN RELEVÉ SPALLE AVANTI E DIETRO**
- 10 BICICLETTA DI GAMBE**
- 15" TENUTA TALLONI E SPALLE APPOGGIATE SUPINO**
- 15" MANI E PIEDI LONTANI PRONO**
- 15" TENUTA TALLONI E SPALLE APPOGGIATE SUPINO**
- 10" TENUTA + 10 DONDOLI + 10" TENUTA PRONO CON CAMBI DI ATTEGGIAMENTO**
- 10" TENUTA + 10 DONDOLI + 10" TENUTA SUPINO CON CAMBI DI ATTEGGIAMENTO**
- 15" MANI E PIEDI LONTANI PRONO**
- 8 OBLIQUI SUL FIANCO SOLO GAMBE DX**
- 8 OBLIQUI SUL FIANCO SOLO BUSTO DX**
- 10" IN APPOGGIO LATERALE SU GOMITO DX**
- 8 OBLIQUI SUL FIANCO SOLO GAMBE SX**
- 8 OBLIQUI SUL FIANCO SOLO BUSTO SX**
- 10" IN APPOGGIO LATERALE SU GOMITO SX**
- 2 GIRI DI OROLOGI CON VARIANTI**
- 5 APERTURA E CHIUSURA ANGOLO GAMBE BUSTO CON APPOGGIO TESTA**
- 5 COME SOPRA A GAMBE DIVARICATE**

## **VERTICALI ALLIEVE**

**CAPOVOLTA AVANTI + VERTICALE A GAMBE FLESSE / DIVARICATE / UNITE**

- 1 GIRO MANI IMP. DORSALE**
- 1 GIRO MANI IMP. PALMARE**
- 1 GIRO MANI IMP. CUBITALE**

**5 CAPOVOLTE IN VERTICALE + AZIONE DI COURBETTE E VERTICALE DIV. + CAPOVOLTA AVANTI**

**1 SEQUENZA PER PIANTATE DIETRO**

**1 SEQUENZA PER PIANTATE AVANTI**

**5 CAPOVOLTA AVANTI + VERTICALE DI IMPOSTAZIONE**

**4 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER GRANVOLTA**

**4 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER CAPOVOLTA**

**4 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER GIRO DI PIANTA**

**4 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER STALDER**

**VERTICALE TENUTA 30”**

- GAMBE DIVARICATE SAGITTALE**
- GAMBE DIVARICATE FRONTALE**
- GAMBE UNITE**

## **TENUTA JUNIOR / SENIOR**

**10 TORSIONI BUSTO GAMBE DIV. ANGOLINO**  
**5 ROTAZIONI DI BUSTO IN ANGOLINO ONDA (DX / SX)**

### **CRUNCH**

- 5 SEDIA**
- 5 GAMBE TESE**
- 5 GAMBE DIVARICATE**
- 5 GAMBA SFORBICIATA**

**8 DISTENSIONI SLOW MOTION**  
**5 OROLOGI CON VARIANTI**  
**10 DONDOLINI CON ROTAZIONE**  
**10 DONDOLINI LATERALI CON VARIANTI**  
**10 COME SOPRA FIANCO OPPOSTO**  
**4 ESTENSIONI BRACCIO E GAMBA OPPOSTA**  
**4 COME SOPRA ALTRO BRACCIO / GAMBA**  
**10" TENUTA LATERALE IN APPOGGIO SU BRACCIO TESO**

### **SUPINO**

**5 SOLLEVO BUSTO BRACCIA DIETRO**  
**5 COME SOPRA A BRACCIA FUORI**  
**5 COME SOPRA CON ONDA DI BRACCIA (AMPIO)**  
**5 DONDOLINI CON ROTAZIONE (GAMBE)**  
**5 ROTAZIONI BUSTO BRACCIO AL FIANCO E BRACCIO OPPOSTO SOLLEVATO**  
**10" GAMBE E BRACCIA ALTERNATE (NUOTATORE)**  
**2" SQUADRA + CANDELA CON ROTAZIONE (DUE VOLTE DX / SX)**  
**2" SQUADRA DIVARICATA + CANDELA E AZIONE PER STALDER / ENDO**  
**10 SQUADRE GAMBE UNITE MANI APPOGGIATE AVANTI + 5" TENGO**  
**10 SQUADRE GAMBE DIV. MANI APPOGGIATE AVANTI + 5" TENGO**

## **VERTICALI JUNIOR / SENIOR**

**30" TENUTA PER DISCESA GRANVOLTA PETTO**

**30" TENUTA PER DISCESA GRANVOLTA DORSO**

**8 VERTICALI GAMBE UNITE ALLE PARALLELE PARI**

**8 VERTICALI GAMBE DIVARICATE ALLE PARALLELE PARI**

**3 GIRI COMPLETI ESTERNI SU PARALLELE A TERRA**

**3 GIRI COMPLETI INTERNI SU PARALLELE A TERRA**

### **AL SUOLO**

**4 CANDELA + VERTICALE DI IMPOSTAZIONE CON ½ GIRO**

### **CON DISCESA SU TAPPETONE**

**3 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER GRANVOLTA**

**3 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER CAPOVOLTA**

**3 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER GIRO DI PIANTA**

**3 CAPOVOLTE IN VERTICALE PER STALDER**

**5 PER CAMBIO A PETTO**

**3 PER GRANVOLTA GIRO**

**30" VERTICALE SU STAGGETTO A TERRA IN IMP. CUBITALE**

**30" VERTICALE SU STAGGETTO CON CAMBI ALTERNATI SU UN BRACCIO**

**5 VERTICALI DI IMPOSTAZIONE IN POSIZIONE TRASVERSALE SULLA TRAVE**

# **PREPARAZIONE FISICA - JUNIOR SENIOR**

## **ADDOMINALI E DORSALI**

**15 CRUNCH AL CAVALLO CON MANIGLIE + 10" STOP**

**10 FRUSTATE AL CAVALLO CON MANIGLIE CON APPOGGIO GOMITI**

**10 IN SOSPENSIONE LIBERA CHIUSURE GAMBE BUSTO**

**12 DORSALI CON PESO + 10" STOP**

**10 OBLIQUI SU FIANCO DX / SX**

**10 AZIONI STRESS CONDITIONING PRONO / SUPINO (NON SONO SUL VIDEO)**

## **BRACCIA**

**ALLE PARALLELE PARI**

- 8 DONDOLINI A CORPO TESO**
- 8 DORSALI IN SOSPENSIONE SEMIROVESCATA**
- 8 TRAZIONI**
- 10 DISTENSIONI BRACCIA**

**8 TRAZIONI IN IMP. PALMARE**

**10 ANTEPULSIONI CON STAGGIO IN IMP. PALMARE**

**8 VERTICALI CON SPINTA E ARRIVO SU RIALZO**

## **GAMBE**

**SULLA TRAVE**

- 10 ACCOSCIATE**
- 10 RELEVE' CON PIEDE DX AVANTI + 10 CON PIEDE SX AVANTI**
- 10 RELEVE' COME SOPRA IN DEMI PLIE'**

**CON PEDANA E RIALZO 80 CM.**

- 10 AFFONDI MAX CON SPINTA SU PEDANA ALTERNATI (10 DX + 10 SX)**
- 10 BALZI DA PEDANA A RIALZO DI SEGUITO**

**SU TRAVE 50 CM.**

- 1 TRAVE CON AFFONDI E SPINTA AVANTI DI SEGUITO**
- 1 TRAVE CON AFFONDI E SPINTA INDIETRO DI SEGUITO**