

- VELOCITA'/AGILITA' DI PIEDI

- cammino sul posto tacco/punta
- eseguo basic step con riferimento di una linea retta
- andatura laterale e passo ostacolo (es. sedia) con la gamba tesa (Mi posiziono davanti all'ostacolo e faccio passare sopra lo schienale la gamba tesa)
- ostacoli bassi
- scavalco ostacoli alti con mani dietro la nuca (NO SALTO ma SCAVALCO). La gamba che scende per ultima dall'ostacolo, sale per prima
- salti laterali di 2 step posizionati per lungo
- salto di 2 ( o più) step sovrapposti
- salto laterale di una linea con atterraggio con piedi 45° rispetto alla linea – eseguire in avanti e indietro

- PALLA MEDICA

### MURO

- spostamento a rete (es. z3 a z4), salto a muro e lancia PM nell'altro campo
- step up 1 gamba in appoggio su ostacolo e PM tenuta a braccia tese

### SALTO

- con 1 piede in appoggio su panca, salto con distensione completa della gamba in appoggio sulla panca
- salti con PM tenuta davanti al corpo con braccia sempiegate. Partire tenendo la PM + o – all' altezza della ginocchia
- da in ginocchio, salto in posizione di squat

- PLIOMETRIA

- da posizione del cosacco, 3 salti piccoli e 1 salto massimale
- salto da accosciata a ginocchia al petto
- affondi alternati con balzo e bilanciere sulle spalle
- lancio della PM a 2 braccia (tipo slancio per attacco) e ripresa al volo della PM
- girata al petto con salto mentre giro il bilanciere al petto
- 1 salto in alto da panca con 1 salto in alto quanto tocco pavimento
- corsa sulla linea con passo incrociato piede sx verso dx – piede dx verso sx
- cross over su step con entrambi i piedi che toccano step e terra

- cross over su step con piede interno che toccano solo step e NO a terra
- scaletta con balzi solo di caviglie con mani dietro i glutei NON PIEGO GAMBE E NON USO BRACCIA (quando salto posizione a cuneo)
- come sopra ma alterno 1 salto e 1 rimbalzo sul posto