

Giov & membri - ALLENAMENTO

PRESER: SOFIA S - ALICE D - ALICE N. - GRETNA - MARIA  
SOFIA P - ALESSIA - SARAH - EMMA - AGNESE

Giochi in bagher 1 corso / 2 in campo

18.35

Circuiti: • corde

• incorse

skip su tappeto  
~~seduta~~

• plank

• saltempi back

• addominali con gambe

45" x 2 piani

• scalese

• dorsali

• cruce con chiodi

(• elastic) perni + braccia

ALLEGATA

18.50

Bagher o muro: pedi perni esterni  
canotto + muro  
barre

R.15

coffee - prpp' con rete in mezzo: et x rice

DICHIARAZIONE

primo con lancia - ANTONIO

MATTEO

poi con BATUTA

ATTACCO

inciso ~~spessore~~ e secco da 4 e 2

↳ con lancia fermo piede + di

↳ con auto alzata

↳ con elza di → Th