



**ESERCIZI PIEDI (mese di agosto)**  
**(da personalizzare in funzione della categoria)**

- Rullata tacco/punta, 15mt x 5 volte
- Rimbalzo entrambi i piedi contemporanei con avanzamento minimo, 20mt x 5 volte
- Incrocio piedi a destra, correre all'indietro e incrocio a sinistra, 20mt x 5 volte
- Skip basso, alta frequenza con avanzamento minimo, 20mt x 5 volte
- Corsa calciata in avanti, 30mt x 5 volte
- Saltelli sulla pianta piede, 10mt con il pied sinistro e 10mt con il destro, bilanciandosi
- con il braccio, 10mt + 10mt per 4 volte
- Balzi a rana, non lunghissimi, 8 x 4 volte
- Rampe di gradini con skip rapidissimi, 30 x 4 volte
- Balzi laterali anticipando 1° piede poi richiamandoli, bilanciando il tutto con le braccia
- Balzi sul posto, portando le ginocchia al petto, coordinarsi per essere in condizione di fare almeno 5 di seguito.
- C. S. al ritorno a terra, appoggio sulle braccia e distensione delle gambe (di scatto) all'indietro e ritorno alla posizione di Jump
- Seguono 3 serie cad. di;

**Skip alto 30mt, skip calciate dietro 30mt**

**Balzo con doppio appoggio, con penetrazione ginocchio 45°, 30mt**

**Balzo avanti (salto triplo es.) con penetrazione ginocchio 45°, 30mt**

**Corsa all'indietro 30mt x 3 volte.**