



*Ciao, goditi questa bella estate, ma nel contempo mantieni un certo livello di forma fisica, pronta per ripartire ad agosto per la preparazione in vista del campionato UNDER 16. Segui bene il percorso distinto in una parte fisica statica e una dinamica . Dedica del tempo se riesci tutti i giorni .Buon lavoro.*

*Riky& Bruna*

### Parte fisica statica



Salti a gambe divaricate



Sedia contro il muro



Addominali obliqui



Addominali alti e bassi



Step con la sedia



Mezzo squat



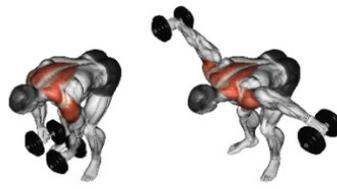
Tricipiti



Plank



Corsa sul posto



Alzate laterali con  
bottiglie



\*Le bottigliette d'acqua da ½ litro



\* 1 minuto e ½ ogni esercizio ( usa l'orologio)

## Parte dinamica

- **Corsa continua, partendo da 2 minuti il primo giorno , aggiungendo 1 minuto al giorno fino ad arrivare a 6 minuti di corsa continua**
- **Ripetizioni continue con ritmo 1-2-3 di gesto tecnico della schacciata, postura adeguata di arti inferiori \* ⌚ tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)**
- **Ripetizioni continue con ritmo 1-2-3 di gesto tecnico della rincorsa ( per destri : sx,dx,sx; per sinistri : dx,sx,dx , postura adeguata di arti inferiori, sbraccio, salto verticale, controllo del tronco in volo, controllo del gesto completo della schacciata sia per l'arto che colpisce , che per l'arto che non colpisce \* ⌚ 1 minuto ogni esercizio ( usa l'orologio) ⌚ tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)**
- **Ripetizioni continue con ritmo 1-2-3 di gesto tecnico del bagher frontale, laterale destro e sinistro , con controllo postura adeguata di arti inferiori e piedi, spalle, piano di rimbalzo ( orientamento a obiettivo) ⌚⌚ tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)**
- **Ripetizioni continue con ritmo 1-2-3 di gesto tecnico del muro, con controllo postura adeguata di arti superiori a rete, arti inferiori in movimento di apertura, salto a rete , controllo della frontalità del piano di rimbalzo a rete ⌚ tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)**



### Parte TECNICA sulla palla

- Ripetizioni di pre palleggio, palleggio sul posto . Controlla la postura del capo-tronco e arti inferiori 🕒 tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)
- Ripetizioni di palleggio a muro , controlla la simmetria del piano di tocco delle dita delle mani e la simmetria delle mani 🕒 tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)
- Ripetizioni di bagher sul posto di controllo, e un bagher ad alzata alta 🕒 tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)
- Ripetizioni di bagher a muro frontale 🕒 tempo totale di esercizio : 2 minuti ( usa l'orologio)
- Ripetizioni di bagher a muro laterale destro e sinistro 🕒 tempo totale di esercizio destro e sinistro : 2 minuti ( usa l'orologio)X2
- Ripetizioni di battimuro schacciata a muro frontale, con controllo della postura del tronco , arto che colpisce la palla e arto che non colpisce la palla 🕒 tempo totale di esercizio : 4 minuti ( usa l'orologio)
- Ripetizioni di battute contro muro piedi a terra e salto con controllo della rincorsa, velocità dell'avambraccio e mano che colpisce la palla 🕒 tempo totale di esercizio : 4 minuti ( usa l'orologio)