

- Resistenza  
Corsa ad andatura costante (anche in ambiente naturale), variazioni di ritmo.  
Corda.
- Forza  
Potenziamento muscolare a corpo libero e con palla medica per gli arti superiori.  
Potenziamento muscolare a corpo libero per gli addominali.  
Esercizi per il ritmo e la coordinazione
- Pallavolo  
Gioco e conoscenza del regolamento.  
Fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta, cenni sulla schiacciata.
- Tchoukball  
Gioco e conoscenza del regolamento.  
Fondamentali individuali: lanci, passaggi, ricezione.  
Fondamentali di squadra: posizione di difesa e attacco
- Atletica  
Andature, 1000m. 30m
- Test  
Palla medica, 1000m, 30m, salto in lungo da fermo, tiro Tchoukball 45° e 90°, sequenza 4x3 palleggi-bagher-testa
- Regolamento tchoukball (TEORIA)  
Test scritto
- Capacità e abilità coordinative (TEORIA)  
Test scritto