

- 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
- Pallacanestro
Fondamentali individuali: il palleggio, il tiro, arresto e tiro, i passaggi.
- Pallavolo
Gioco e conoscenza del regolamento.
Fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta, 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
- Processi energetici (TEORIA)
Presentazione ppt
- Apparato cardiocircolatorio (TEORIA)
Test scritto