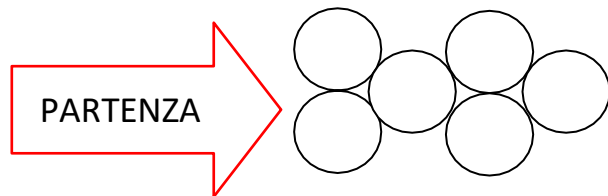


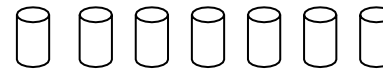
**PERCORSO DI COORDINAZIONE: PRE AGONISTICA GAF SILVER
VOLTEGGIO**

1^ Fascia (2019-2018) – 2^ Fascia (2017)

LIVELLO BASE 1

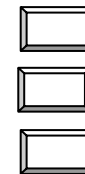


1. Cerchi apro/chiodo, uscita con pennello oltre la riga



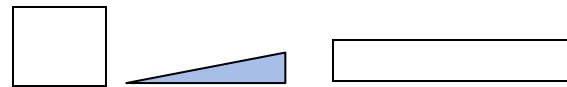
2. Slalom avanti tra i cinesini/birilli

3. Pliometria con step a ppu



4. Salire su tappeto/blocco da 40 cm

Battuta a ppu su pedana e se su tappetino da 10 cm



FINE

**PERCORSO DI COORDINAZIONE: PRE AGONISTICA GAF GOLD
VOLTEGGIO**

1^ Fascia (2019-2018) – 2^ Fascia (2017)

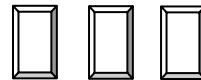
LIVELLO BASE 1



1. Cerchi apro/chiodo, uscita con pennello oltre la riga

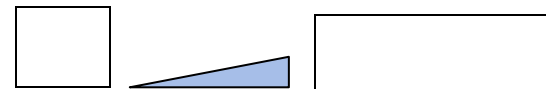
2. Corsa tra 7 cinesini (i primi 3 a 30 cm; gli ultimi 4 a 50 cm. Stacco e arrivo su tappetino 10 cm

3. Pliometria con step a ppu



4. Salire su tappeto/blocco da 40 cm

Battuta a ppu su pedana con C e frammezzo su tappetino da 40 cm + se



FINE