

2013-2014

RISCALDAMENTO

SCUOLA TENNIS

FARE 2 GIRI DI:

- 1) MOBILITA' FRONTALE DI GAMBE
- 2) MOBILITA' LATERALE DI GAMBE
- 3) ROTAZIONE ESTERNA E INTERNA DI GAMBE
- 4) MOBILITA' DI BRACCIA AVANTI E INDIETRO
- 5) ROTAZIONE DEL BUSTO

FARE 2 GIRI DI:

CORSA AVANTI E INDIETRO:

- > FRONTALE
- > CON PASSI LATERALI
- > FRONTALE E RITORNO CON CORSA INDIETRO
- > FACENDO FINTA DI COLPIRE
(MOVIMENTI DRITTO E ROVESCIO)

