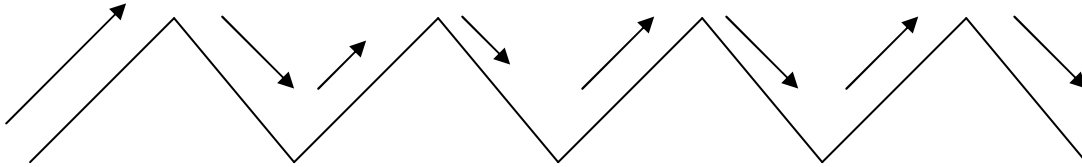


ZIG-ZAG CAMBIO DI DIREZIONE

Esercitazione a zig-zag con cambio di direzione su un percorso costituito da 8 tratti DA 4 METRI CADAUNO che devono essere percorsi di scatto.



TRIANGOLO

In un triangolo di 8 metri per lato si eseguono vari tipi di corsa.

- 1-scatto-scatto-scatto in senso orario
- 2 scatto-scatto-scatto in senso antiorario
- 3 scatto-skip-scatto
- 4 scatto-corsa laterale-scatto senso orario
- 5 scatto-corsa laterale-scatto senso antiorario

