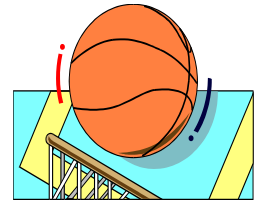


PROGRAMMA AZZURRINA 1

19-09-2002

- 4' CORSA E ANDATURE COORDINATIVE
- 1' ALLUNGAMENTO
- 5' FUNICELLA
 - MOVIMENTO ARTI SUP.
 - 2 SALTELLI PIEDI PARI
 - 2 SALTELLI ALT.
 - 2 SALTELLI SUCC.
 - COMBINATI
 - 1 SALTELLO PIEDI PARI
 - 1 SALTELLO ALT.
 - 1 SALTELLO SUCC.
 - COMBINATI
 - 1 SALT. 2 SALT
- RIGHE 5'
 - AVANTI INDIETRO SX-DX DX-SX
 - AVANTI INDIETRO CON SPOSTAMENTO
- ANDATURE 5'
 - CALCIATA DIETRO 2 SERIE
 - SKIP 2 SERIE
- CIRCUITO 7' (TERZETTI)
 - PALLA MEDICA 20"
 - ADDOMINALI 20"
 - PIEGAMENTI MANI GINOCCHIA 12"



PROGRAMMA AZZURRINA 3-4-5-

2002

- 4' CORSA E ANDATURE COORDINATIVE
- 1' ALLUNGAMENTO
- LAVORO PIEDI SCALZE 5'
 - ANDATURE AVAMPIEDI 2 SERIE
 - ANDATURE TALLONI 2 SERIE
 - SUL POSTO MANI IN APPOGGIO AL MURO TALLONI AVAMPIEDE 2 X 15
- 5' FUNICELLA
 - MOVIMENTO ARTI SUP.
 - 2 SALTELLI PIEDI PARI
 - 2 SALTELLI ALT.
 - 2 SALTELLI SUCC.
 - COMBINATI
 - 1 SALTELLO PIEDI PARI
 - 1 SALTELLO ALT.
 - 1 SALTELLO SUCC.
 - COMBINATI
 - 1 SALT. 2 SALT
- RIGHE 5'
 - AVANTI INDIETRO SX-DX DX-SX
 - AVANTI INDIETRO CON SPOSTAMENTO
- ANDATURE 5'
 - CALCIATA DIETRO 2 SERIE
 - SKIP 2 SERIE
- POTENZIAMENTO 5'
 - ADDOMINALI 20"
 - PIEGAMENTI MANI GINOCCHIA 12"

PROGRAMMA AZZURRINA 6-7-8

2002

- 4' CORSA E ANDATURE COORDINATIVE
- 1' ALLUNGAMENTO
- LAVORO PIEDI SCALZE 5'
 - ANDATURE AVAMPIEDI 1 SERIE
 - ANDATURE TALLONI 1 SERIE
 - TALLONE AVAMPIEDE 2 SERIE
 - SUL POSTO MANI IN APPOGGIO AL MURO PIEDI IN DENTRO E IN FUORI TALLONE AVAMPIEDE 2 X 15
- 5' FUNICELLA
 - MOVIMENTO ARTI SUP.
 - 2 SALTELLI PIEDI PARI- ALT.- SUCC- COMBINATI
 - 1 COMBINATI
 - 1 SALT. 2 SALT
 - SKIP SUL POSTO 2 APPOGGI
- RIGHE 5'
 - AVANTI INDIETRO CON SPOSTAMENTO 2 SERIE
 - AVANTI - INDIETRO- SX O DX 2 SERIE
- ANDATURE 5'
 - CALCIATA DIETRO 2 SERIE A RITROSO
 - SKIP 2 SERIE A RITROSO
- POTENZIAMENTO 5'
 - ADDOMINALI 20"
 - PIEGAMENTI CORPO PROTESO AVANTI 12"

PROGRAMMA AZZURRINA 8-9-10-11

2002

- 4' CORSA E ANDATURE COORDINATIVE
- 1' ALLUNGAMENTO
- LAVORO PIEDI SCALZE 5'
 - TALLONE AVAMPIEDE 2 SERIE
 - TALLONE AVAMPIEDE TALLONE 2 SERIE
 - SUL POSTO MANI IN APPOGGIO AL MURO PIEDI IN DENTRO, IN FUORI E PARALLELI TALLONE AVAMPIEDE 2 X 15
- 5' FUNICELLA
 - 1 COMBINATI 2 APPOGGI
 - 1 COMBINATI 1 APPOGGIO
 - 1 COMBINATI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI LATERALI
 - SKIP SUL POSTO 2 APPOGGI
 - SKIP SUL POSTO 1 APPOGGIO
 - SKIP IN AVANZAMENTO 2 APPOGGIO
- RIGHE 5'
 - AVANTI INDIETRO CON SPOSTAMENTO 2 SERIE
 - AVANTI - INDIETRO- SX O DX 2 SERIE
- ANDATURE 5'
 - CALCIATA DIETRO 2 SERIE MONO
 - SKIP 2 SERIE MONO
- POTENZIAMENTO 5' 3 SERIE
 - ADDOMINALI 5 RIP. SCENDERE IN 5"
 - PIEGAMENTI IN APPOGGIO MANI E GINOCCHIA 4 RIP. SCENDERE IN 5"

PROGRAMMA AZZURRINA 12-13-14-15

2002

- 4' CORSA VARIAZIONI DI SENSO DIREZIONE VELOCITA' ECC.
- 1' ALLUNGAMENTO
- LAVORO PIEDI SCALZE 5'
 - SUL POSTO MANI IN APPOGGIO AL MURO PIEDI PARALLELI ESTENSIONI SULL' AVAMPIEDE (CON SOSTA E CON MODULAZIONE DI VELOCITA') 3 X 15
 - SUL POSTO RULLATA 3 X 20
- 5' FUNICELLA
 - COMBINATI 1 APPOGGIO
 - PIEDI PARI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI IN AVANZAMENTO E ARRETRAMENTO
 - 1 PIEDI PARI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI LATERALI IN AVANZAMENTO E ARRETRAMENTO
- RIGHE 5'
 - AVANTI INDIETRO CON SPOSTAMENTO 2 LINEE 2 SERIE
 - LO STESSO DI LATO 2 SERIE
- POTENZIAMENTO 10' 3 SERIE
 - SEDIA 20"
 - ADDOMINALI SEMI FLESSIONI DEL BUSTO 15
 - A COPPIE STRAPPARE IL PALLONE 15"

PROGRAMMA AZZURRINA 20-21-22-23

2002

- 4' CORSA VARIAZIONI DI SENSO DIREZIONE VELOCITA' OCCUPANDO GLI SPAZI (PIANO PIANO SI RIDUCONO)
 - 1' ALLUNGAMENTO
 - 5' FUNICELLA
 - COMBINATI 1 APPOGGIO 2 SERIE
 - MODULARE ALTEZZA 2 SERIE
 - SKIP 1 APPOGGIO IN AVANZAMENTO 2 SERIE
 - ELASTICO
 - A SX E DX 2 SERIE
 - SX SX DX DX 2 SERIE
 - DENTRO-DENTRO FUORI A SX-DENTRO-DENTRO FUORI A DX 2 SERIE
 - PALLA MEDICA
 - PASSAGGI A DUE MANI 15 RIP.
 - LA GIOCATRICE **A** PASSA VA VERSO IL FONDO E RITORNA **B** CONTEMPORANEAMENTE SI AUTOLANCIANO LA PALLA E VA RIMBALZO (DISEGUITO CAMBIO OGNI 10 PASSAGGI)
- VOLENDO POTETE, PER RIDURRE I TEMPI MORTI, FAR FARE A UN GRUPPO IL LAVORO CON L'ELASTICO ALL'ALTRO LA PALLA MEDICA E VICEVERSA
- POTENZIAMENTO 3 SERIE
 - ADDOMINALI SEMI FLESSIONI DEL BUSTO 20
 - COMPASSO ORARIO E ANTI ORARIO

PROGRAMMA AZZURRINA 24-25-26-27

2003

- 1' RISC. TIBIO- TARSICA ALLUNGAMENTO
- 5' FUNICELLA
 - COMBINATI 1 APPOGGIO 5 SERIE 30"
 - ANDATURE MONO- DOPPIO APPOGGIO-PASSO SALTELLATO
- ANDATURE
 - CALCIATA MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
 - SKIP MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
 - DOPPIO APPOGGIO IN AVANZAMENTO

LAVORO A

- TRASLOCAZIONI IN QUADRUPEDIA
- TRASLOCAZIONI IN QUADRUPEDIA GAMBERO
- TRASLOCAZIONI LATERALI IN QUADRUPEDIA PIEDI SU PANCA 1 + 1
- TRASLOCAZIONI IN QUADRUPEDIA PIEDI SU PANCA

LAVORO B

- PALLA MEDICA
 - PASSAGGI A DUE MANI 15 RIP.
- LA GIOCATRICE **A** PASSA VA VERSO IL FONDO E RITORNA **B**
CONTEMPORANEAMENTE SI AUTOLANCIAM LA PALLA E VA RIMBALZO (DI SEGUITO
CAMBIO OGNI 10 PASSAGGI)

VOLENDO POTETE, PER RIDURRE I TEMPI MORTI, FAR FARE A UN GRUPPO IL LAVORO
CON L'ELASTICO ALL'ALTRO LA PALLA MEDICA E VICEVERSA

NELLE PAUSE DEL LAVORO TECNICO

POTENZIAMENTO 3 SERIE

- ADDOMINALI SEMI FLESSIONI DEL BUSTO 20
- COMPASSO ORARIO E ANTI ORARIO

PROGRAMMA AZZURRINA 28-29-30-31

2003

- 5' RISC. CON LA PALLA
- 5' FUNICELLA
 - COMBINATI 1 APPOGGIO 5 SERIE 30"
 - IN AVANZAMENTO SKIP 2 APPOGGI OGNI PASSAGGIO DI FUNICELLA 3 SERIE
 - IN AVANZAMENTO SKIP 1 APPOGGIO OGNI PASSAGGIO DI FUNICELLA 3 SERIE
 - PASSO E STACCO CON FUNICELLA 3 SERIE STACCANDO CON LA SX + 3 CON LA DX
- ALLUNGAMENTO 5'
 - ESERCIZIO 1 2 SERIE X 60"
 - ESERCIZIO 2 2 SERIE X 60"
- ANDATURE 5'
 - CALCIATA MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
 - SKIP MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
- POTENZIAMENTO 5'
3 SERIE
 - ADDOMINALI SEMI FLESSIONI DEL BUSTO 20
 - VOLARE (PRONE, FRONTE APPOGGIATA AL SUOLO, BRACCIA IN FUORI, DA BRACCIA SOLLEVATE A BRACCIA PIU' SOLLEVATE) 15
 - GLUTEI-LOMBARI (PRONE, MANI A TERRA, MENTO APPOGGIATO ALLE MANI, DA COSCE SOLLEVATE A COSCE PIU' SOLLEVATE) 15

PROGRAMMA AZZURRINA 32-33-34-35

2003

- 5' RISC. CON LA PALLA
- 5' FUNICELLA
 - COMBINATI 1 APPOGGIO 5 SERIE 30"
 - IN AVANZAMENTO SKIP 2 APPOGGI OGNI PASSAGGIO DI FUNICELLA 3 SERIE
 - IN AVANZAMENTO SKIP 1 APPOGGIO OGNI PASSAGGIO DI FUNICELLA 3 SERIE
 - SALTELLI LATERALI 2 + 2
- 10' ELASTICO
 - RIMBALZI PIEDI PARI 3 SERIE (LATERALI CON ELASTICO 25 CM.)
 - RIMBALZI PIEDI PARI 3 SERIE (LATERALI CON ELASTICI A 40 CM. TRA DI LORO)***
 - RIMBALZI SU UN ARTO LATERALI (DI NUOVO UN ELASTICO 2 + 2
 - SKIP INCROCIATO 3 SERIE
 - ANDATURE 5'
 - CALCIATA MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
 - SKIP MONO 3 SERIE ALTERNARE 10 TOCCATE SX E DX
- POTENZIAMENTO 5'
3 SERIE
 - ADDOMINALI SEMI FLESSIONI DEL BUSTO 20
 - VOLARE (PRONE, FRONTE APPOGGIATA AL SUOLO, BRACCIA IN FUORI, DA BRACCIA SOLLEVATE A BRACCIA PIU' SOLLEVATE) 15
 - GLUTEI-LOMBARI (PRONE, MANI A TERRA, MENTO APPOGGIATO ALLE MANI, DA COSCE SOLLEVATE A COSCE PIU' SOLLEVATE) 15