

## Percorso di allenamento

Nome, cognome: .....

Postazioni	Percorso 1	Percorso 2
1 – Equilibrio e presa		
2 – Reazione e presa 1		
3 – Differenziare e lanciare		
4 – Reazione e presa 2		
5 – Ritmo/differenziazione e presa		
6 – Differenziazione e presa		
7 – Saltare e deviare		
8 – Saltare, correre, saltare		
9 – Equilibrio e presa		
<b>Totale</b>		