

## **PROGRAMMA**

Le Capacità Coordinative: la resistenza

Musica e rilassamento

Muscoli della fascia addominale

## **PALLAVOLO**

Fondamentali di squadra: la copertura dell'attacco

Saper leggere la tattica avversaria

## **PALLACANESTRO**

Accenno attacco e difesa

4 vs 4

Vari tipi di difese

## **BADMINTON**

Teoria, tecnica e didattica: strategie di gioco

## **TCHOUKBALL**

Teoria, tecnica e didattica: strategie di gioco

## **FITNESS**

Metodiche di allenamento: lavoro funzionale