

Parte pratica

Miglioramento delle qualità fisiche  
esercizi a carico naturale

- " di resistenza
- " di tonificazione dorsale e addominale
- " di mobilità scapolo-omerale
- " di coordinazione generale
- " di equilibrio in situazioni variate
- " di stretching

Pallavolo: fondamentali di squadra

Parte teorica

Pronto soccorso: contusione- strappo- stiramento-  
crampo- tendinite- distorsione-lussazione- frattura-  
ferita- emorragia- respirazione artificiale

Allenamento: respirazione- riscaldamento- stretching-  
recupero

Pallavolo: fondamentali di squadra

Alimentazione

GLI ALLIEVI

Ercole Simona  
Tammara Maria

L'INSEGNANTE

