



ESERCIZI ESTRATTI SABATO 11 GIUGNO PALA PILASTRO

PROF. JUNIOR

VOLTA AVANTI EST. COMBINATA CON DOPPIO TRE EST. (3 ESEC) SX
OTTO BOCCOLA AVANTI EST. DX
OTTO DOPPIO TRE AVANTI EST. (2 ESEC) SX

JUNIORES GIOVANI

CONTRO TRE AVANTI INT SX
BOCCOLA AVANTI ESTERNA DX

ALLIEVI GIOVANI DEB

CURVA INDIETRO INTERNA DX
TRE AVANTI ESTERNO SX

ALLIEVI UISP DEB

CURVA INDIETRO INTERNA DX
TRE AVANTI INTERNO SX

PROF SENIOR

DOPPIO TRE AV. EST. COMBINATO CON VOLTA EST. E DOPPIO TRE IND. (2 ESEC.) SX
OTTO BOCCOLA AVANTI ESTERNO DX
CONTRO TRE AV. EST COMBINATO CON CONTROVOLTA AV INT E CONTROTRE IND (2 ESEC.) DX