

ESERCIZI CON I CONI

<p align="center">3 coni</p> <p>P=Partenza A=Arrivo Mettere i coni distanti 5 metri</p>	<p align="center">Agility</p> <p>Partenza →</p> <p>←</p> <p>→</p> <p>Arrivo</p> <p>Mettere i coni distanti 5 metri</p>	<p align="center">La spoletta</p> <p>Arrivo Partenza</p> <p>Coni verticali a 7 metri Coni orizzontali a 5 metri</p>
<p align="center">Rotazioni a dx+spoletta</p> <p>Arrivo</p> <p>Partenza</p> <p>Coni a 5m e 7 metri</p>	<p align="center">Rotazioni a sx +spoletta</p> <p>Arrivo</p> <p>Partenza</p> <p>Coni a 5m e 7 metri</p>	<p align="center">Sprint tra 4 coni</p> <p>Partenza</p> <p>Arrivo</p> <p>Coni a 5m e 7 metri</p>
<p align="center">Attacco e difesa</p> <p>I coni esterni sono a 10 metri</p>	<p align="center">Il quadrante</p> <p>Arrivo</p> <p>Partenza</p> <p>I coni esterni sono a 10 metri</p>	<p align="center">Giro tra 4 coni</p> <p>Partenza</p> <p>Arrivo</p> <p>Coni a 7 metri e 5 metri</p>

www.miofasciale.com

→ Scatto in avanti + + + + + Corsa all'indietro < < < < Corsa laterale ~ ~ ~ ~ Corsa a passi incroc.