



ESERCIZIO dello SPORTIVO

Le serie contengono tutte le figure e l'ordine di esecuzione.

Alcune figure vengono eseguite più volte nella stessa serie.

Comunque, leggendo questa dispensa, osservando attentamente le immagini e soprattutto vedendo il video, riuscirete a capire ed eseguire correttamente l'esercizio dello sportivo.

*Buon allenamento.
Dott. Aldo Marinacci*