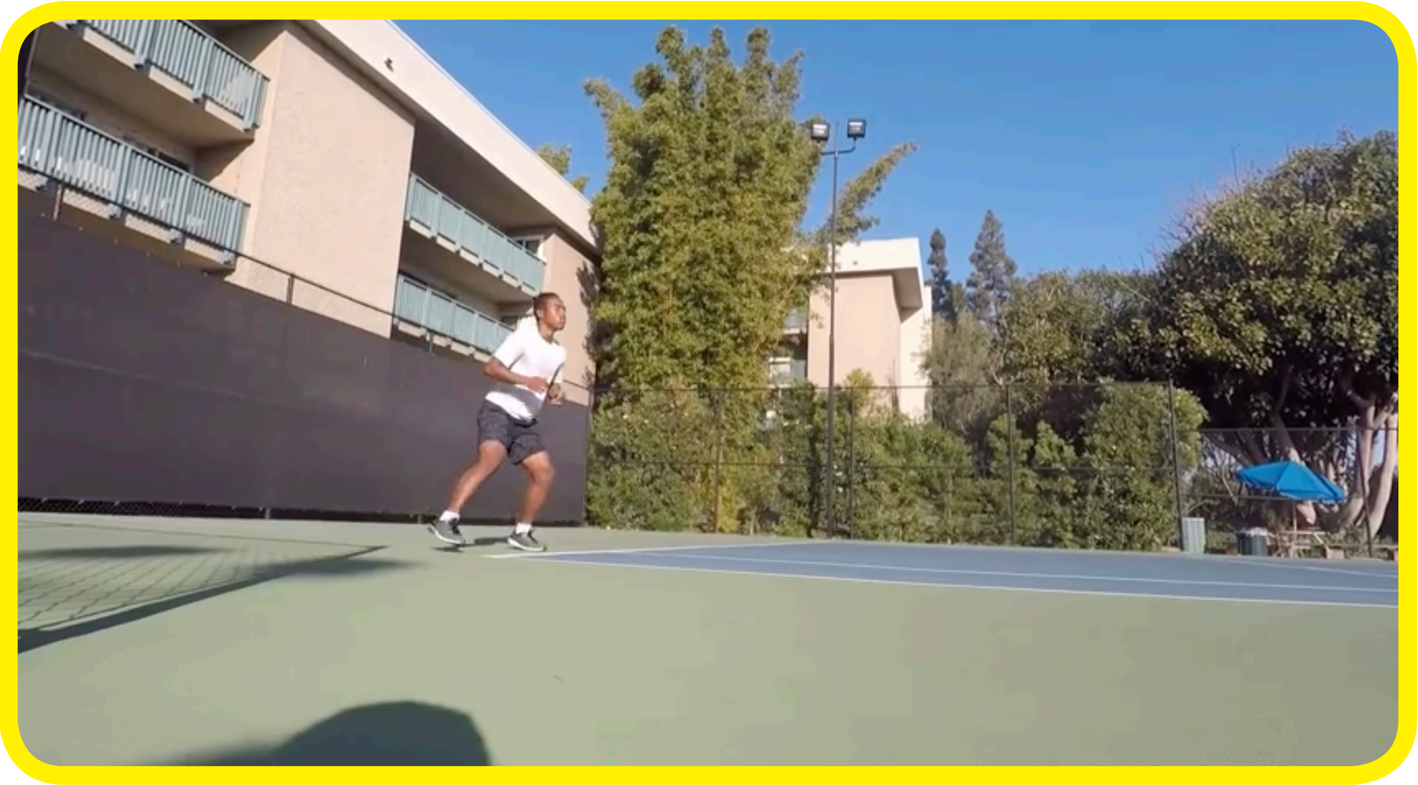
PHASE I
CARDIO

1/4

2 giri di campo - corsa lenta

spostamenti in avanti e rientro con corsa all'indietro 2 volte



spostamenti laterali a fondocampo con saltelli 2 volte andata e ritorno

spostamenti laterali a fondocampo a passi incrociati 2 volte andata e ritorno