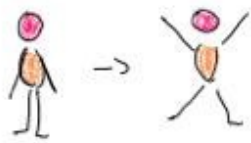


# GINNASTICA GENITORE - FIGLIO



JUMPING JACKS  
(SALTO A STELLA)

30 SECONDI,  
RECUPERO 30 SECONDI,  
PER 3 VOLTE



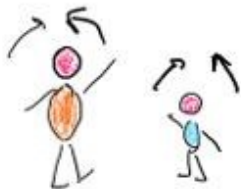
CORSA  
SUL POSTO

30 SECONDI,  
RECUPERO 30 SECONDI,  
PER 3 VOLTE



TIPO  
BICICLETTA

15 SECONDI IN AVANTI E 15  
SECONDI IN DIETRO, RECUPERO  
30 SECONDI, PER 3 VOLTE



CIRCONDUZIONI  
BRACCIA AVANTI  
E DIETRO

10 VOLTE IN AVANTI E 10  
VOLTE INDIETRO, RECUPERO  
30 SECONDI, PER 3 VOLTE



CIRCONDUZIONI  
BACINO IN SENSO  
ORARIO E ANTI  
ORARIO

10 VOLTE IN SENSO ORARIO E  
10 VOLTE IN SENSO ANTI ORARIO,  
RECUPERO 30 SECONDI, PER 3  
VOLTE



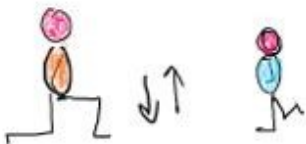
PIEGAMENTI  
10 VOLTE, RECUPERO  
10 SECONDI, PER 3  
VOLTE

VARIANTE PER IL FIGLIO:  
PIEGAMENTI IN  
GINOCCHIO



DISTENSIONI  
BRACCIA  
10 VOLTE RECUPERO  
10 SECONDI, PER 3  
VOLTE

VARIANTE PER IL FIGLIO:  
DISTENSIONI BRACCIA CON  
LE GINOCCHIA PIEGATE



AFFONDI  
15 DI DESTRO E  
15 DI SINISTRO,  
RECUPERO 30  
SECONDI, PER 3  
VOLTE

VARIANTE PER IL FIGLIO:  
RESTA IN EQUILIBRIO SU  
DI UN PIEDE MENTRE IL  
GENITORE ESEGUE I 15  
AFFONDI

8 SEMPLICI ESERCIZI  
DA FARE IN COMPAGNIA  
DEL PROPRIO FIGLIO  
AIUTA LA RELAZIONE  
E LA SALUTE

