

# CONSIGLI PER QUESTE "VACANZE"

Categorie: U12F, U12M, MINIVOLLEY



**METTI IN MOTO IL TUO CORPO: PUOI PROVARE A FARE QUELLO CHE TROVI SCRITTO NELLE NUVOLETTE**

**SALTA LA CORDA PER CIRCA CINQUE MINUTI, FACENDO UNA PAUSA.**

**CORRI PER CIRCA CINQUE MINUTI IN CORTILE, FACENDO UNA PAUSA.**

**GIOCA CON UNA PALLA: SE NON HAI UNA PALLA CHIEDI A MAMMA E PAPA' DI REGALARTELA**

**UTILIZZA IL CORTILE PER PALLEGGIARE, FARE BAGHER, PROVARE LE BATTUTE DAL BASSO E ATTACCARE CONTRO IL MURO !!**

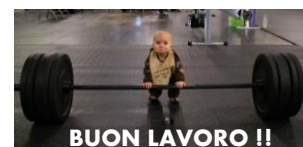
**SE NON HAI IL CORTILE SDRAIATI SUL LETTO E PALLEGGIA SOPRA LA TESTA OPPURE PALLEGGIA CONTRO UNA PARETE DELLA TUA STANZA...SENZA ROMPERE NIENTE :)**

Fai delle passeggiate all'aria aperta.

Prova qualche esercizio di lavoro fisico che di solito fai in palestra con i tuoi compagni.

Costruisci un canestro da gioco.

Dai una mano a fare le pulizie di casa (anche questo è movimento!)



**BUON LAVORO !!**