Test centro tecnico OPES 2019/20

1 steep

* Max flessione avanti da ritte, piedi uniti.
* Spaccata dx-sx e frontale .
* Spaccata con max flessione dietro.
* Ponte da terra con max flessione dietro.
* Ponte da ritte, rovesciamento fermo i dorsali 5 secondi.

2 steep con fune

* saltelli pari uniti.
* saltelli alternati.
* doppio giro.
* fune doppia.

3 steep

* Enjambé dx e sx.
* Cervo teso e con flessione.
* Giro passè.
* Giro attitude.
* Equilibrio: presa fuori dx e sx.
* Equilibrio: presa dietro dx e sx.

4 steep

* Ruota.
* Ruota sui gomiti.
* Capovolta avanti e indietro.