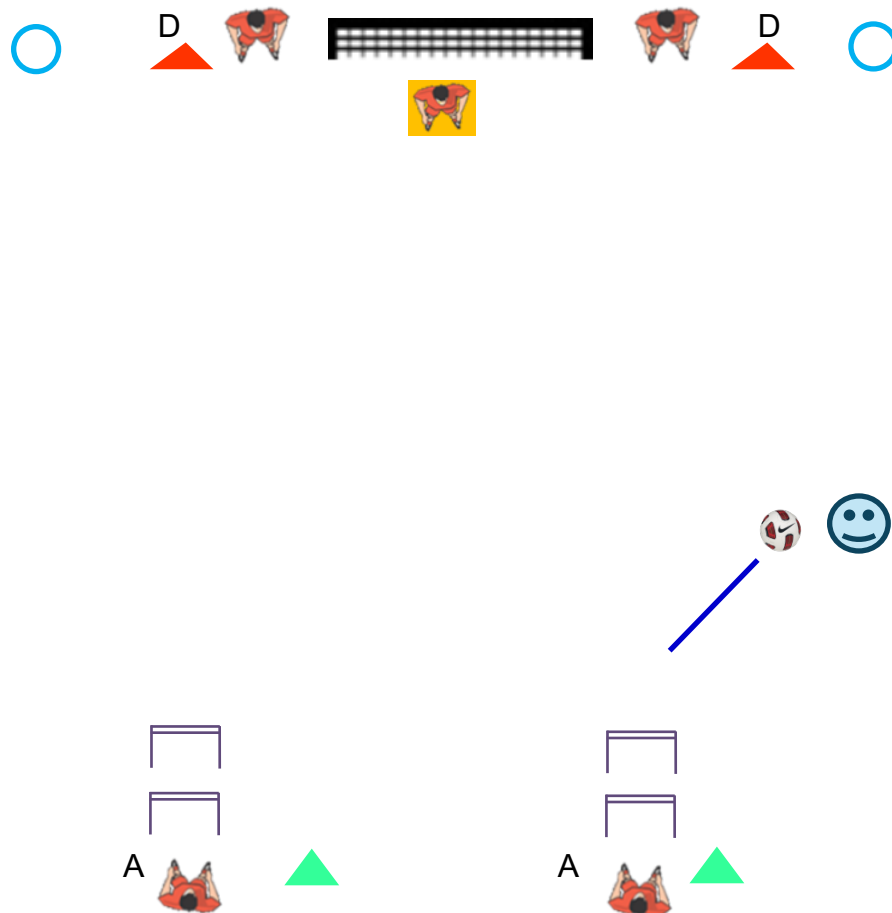


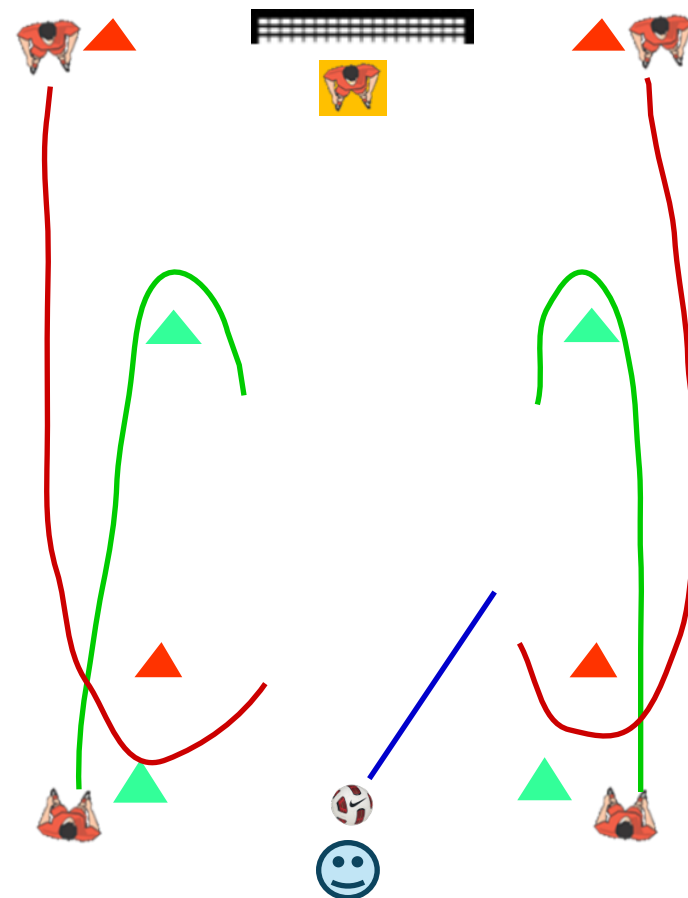
2 EXEMPLES DE FORÇA 2x2

temps: 2 x 7 minuts + 2 pausa

thau escola
Barcelona



A surten saltant tanques
B surten amb desplaçament lateral
i salt amb peus junts dins de l'aro
Altres sortides poden ser:
- els 4 surten després de planxa de 15" a 20"
- els 4 surten després de fer 3 squats



Sortida amb recorregut

- a. segons colors (verd a verd, roig a roig)
- b. endavant-enrera (verd a verd i tornar, etc)
- c. desplaçament lateral previ + a. o b.