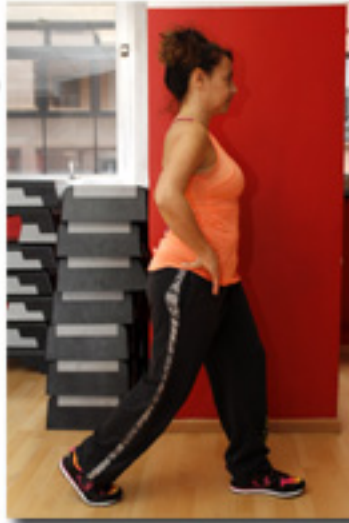


Gambe e glutei

1) Partena da squat con le braccia darsi uno slancio e saltare



2) un piede dietro l'altro, ma NON IN LINEA, piegare la gamba dietro



3) con un piede incrociato dietro salire e scendere

