














Acro Race Intermedio

1 10 skip per tutti START	2 20 pennelli	3 30" calciata dietro	4 10 pennelli raccolti	5 10 rane	6 10 squat	7 Tira di nuovo	8 10 squat salto
							9 10 affondi salto alterno le gambe
17 Torna indietro di 4 caselle	16 30" tenuta a cucchiaino	15 chi ha tirato prima di te decide cosa farti fare	14 10 volte su e giù sfinge	13 10 barchette per dorsali gambe e braccia insieme	12 30" sfinge	11 Ritorna alla numero 1	10 30" tavolino
18 30" skip							
19 20 pennelli	20 vai avanti di 4 caselle	21 10 volte su e giù sfinge	22 30" tavolino	23 10 squat salto	24 Ritorna alla numero 1	25 10 rane	26 10 pennelli raccolti
				27 Tira di nuovo			
35 30" tenuta a cucchiaino	34 vai avanti fino alla casella numero 38	33 10 affondi salto alterno le gambe	32 10 rane	31 torna indietro di 3 caselle	30 30" sfinge	29 10 barchette per dorsali gambe e braccia insieme	28 30" calciata dietro
36 Tira di nuovo							
37 Ritorna alla numero 1	38 10 pennelli raccolti	39 10 volte su e giù sfinge	40 HAI VINTO!! 