

Unit - 4 Studio - 1 E.S.C. Tern_Pt-1	40									
Unit - 5 Studio - 1 E.S.C. Bin_Pt-2	60									
Unit - 6 Studio - 1 E.S.C. Tern_Pt-2	40									
Unit - 7 Studio - 1 & 2 Gomitata (Unisoni)	45									
Unit - 7 Studio - 3 & 4 Esercizio per il Doppio Colpo	40									
Unit - 8 Studio - 1 Costruzione Rullo Singoli Bin	30									

Unit - 8 Studio - 2 Preparazione Endurance Bin Singoli	30									
Unit - 8 Studio - 3 Endurance Bin Singoli	30									
Unit - 9 Studio - 1 Costruzione Rullo Bin Dippi	30									
Unit - 9 Studio - 2 Endurance Bin Doppi Arto Forte	30									
Unit - 9 Studio - 3 Endurance Bin Doppi Arto Debole	30									
Unit - 10 Studio - 1 Costruzione Rullo Tern Singoli	45									

Unit - 10 Studio - 2 Preparazione Endurance Tern Singoli	45									
Unit - 10 Studio - 3 Endurance Tern Singoli	45									
Unit - 11 Studio - 1 Costruzione Rullo Tern Doppi	45									
Unit - 11 Studio - 2 Endurance Tern Doppi Arto Forte	30									
Unit - 12 Warm Up #1	35									