**IMPRESA SQ PUMA**

come squadriglia abbiamo deciso di fare l'impresa di olympia: come prima impresa abbiamo scelto di realizzare un video tutorial per un allenamento facile e fattibile a casa, per mantenersi in forma durante questo periodo di quarantena; ognuna di noi ha scelto uno sport da presentare alle compagne di squadriglia e così abbiamo realizzato la seconda impresa.

**1 IMPRESA**

incarichi:

* Elettra= regista (si è occupata di trovare la videocamera per registrare il video)
* Chiara= si è occupata di cercare la musica da mettere come sottofondo nel video
* Sofia C.= si è occupata di comunicare alle ragazzedella squadriglia gli oggetti che sarebbero serviti per realizzare il video
* Rebecca= aveva l’incarico di trovare il luogo per registrare il video
* Giulia= ha pensato all’outfit adatto
* Silvia= ha pianificato gli esercizi per il riscaldamento
* Sofia D.= ha pianificato gli esercizi di potenziamento
* Sofia B.= ha pianificato gli esercizi per lo stretching

**2 IMPRESA**

sport:

* Elettra= ginnastica artistica
* Chiara= basket
* Sofia C.= roverino
* Rebecca= pallavvolo
* Giulia= equitazione
* Silvia= tennis
* Sofia D.= calcio
* Sofia B.= nuoto

abbiamo deciso di registrare il video workout nel pratone della nostra sede.