

Music Basket – PROGRAMMA PGM

LATO A

N	time	Autore	Canzone	Esercizio Basket	Intensità	Bpm
1	3'30"	Save the last dance	Shining through	Passaggi /palleggi Muro	Molto Lento	80
2	3'20"	Lenny Kravitz	"Fly away	Passaggi /palleggi Muro	Lento	90
3	2'40"	Save the last dance	Murder she wrote	Palleggio posto/movimento	Lento – Reggae	100
4	3'00"	James Brown	Sex machine	Palleggi /Scivolamenti	Veloce	130
5	2'35"	Barry White	Can't get enough of your love. babe	Palleggio posto/movimento	Lento	120
6	2'20"	Alcazar	"Crying at the disco"	Palleggi sul posto	Molto Veloce	150
7	2'15"	10 CC	Dreadlock Holiday	Palleggio movimento	Lento - Reggae	100
8	3'40"	Planet Funk	"Chase the sun"	Palleggio	Veloce + pause	130
9	2'30"	Santana	The game is love	Palleggio	Veloce	130
10	3'30"	W. Smith	1000 Kisses	Palleggio/Passaggi	Lento	120
11	3'00"	Mc Hammer	"It's all good"	Palleggio movimento	Lento – reggae	120
12	3'00"	Mc Hammer	"one mo time"	Passaggi /palleggi Muro	Molto Lento	90
13	3'00"	Barry White	You are the first, the last my everyting	Palleggi sul posto	Veloce	130
14	3'00"	Queen	Radio ga ga	Passaggi /palleggi Muro	Molto Lento	80
15	2'56"	Eric Clapton	I shot the sheriff	Passaggi /palleggi Muro	Molto Lento	90
16	2'00"	Shaggy	Hey sexy lady	Passaggi /palleggi Muro	Molto Lento	90

Music Basket – PROGRAMMA PGM

LATO B – preparazione atletica

N	time	Autore	Canzone	Esercizio	Intensità	Bpm
1	3'00''	Blue	One Love	Esercizi di respirazione	Molto Lento	80
2	3'00''	Giorgia	Gocce di Memoria	Stretching	Molto Lento	80
3	3'00''	Black Eyed Peas	Where is the love?	Esercizi di forza	Lento	100
4	3'00''	Janet Jackson	All for you	Scivolamenti	Medio	110
5	3'00''	Jamelia	Superstar	Scivolamenti	Medio	110
6	3'00''	Kool & The Gang	Fresh	Scivolamenti	Medio	110
7	3'00''	Modjo	Chillin'	Scivolamenti+percorso	Veloce	130
8	3'00''	Black Eyed Peas	Sut Up	Scivolamenti+percorso	Veloce	130
9	3'00''	George Michael	Flawess	Scivolamenti+percorso	Veloce	130
10	3'00''	Tommy Vee	Serenissima	Balzi - destrezza	Molto Veloce	140
11	3'00''	Silvester	You Make Me Feel	Balzi - destrezza	Molto Veloce	150
12	2'00''	Safri Duo	The Bongo Song	Balzi - destrezza	Molto Veloce	150
13	3'00''	Room 5	Make Luv	Scivolamenti	Veloce	130
14	3'00''	The Korgis	Everybody's Got To Learn Sometimes	Stretching	Molto Lento	70