

# Preparazione mirata – Esempi tipo: Combinazioni per le discipline

Come combinare i numerosi esercizi affinché la preparazione si riveli efficace? Le seguenti proposte rispondono a questa domanda.



Le seguenti combinazioni, da eseguire con o senza attrezzi, l'accento viene posto su una disciplina dell'atletica leggera.

- [Il dado nella corsa](#) (pdf)
- [Con la pallina da tennis per il lancio del giavellotto](#) (pdf)
- [Con la corda per saltare per il salto](#) (pdf)
- [Senza materiale](#) (pdf)

**Materiale:** corda, paletti

Quale esercizio per chi? 

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

---

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**