

Atletica – Circuiti: Judo/Lotta svizzera/Lotta – Velocità/Forza veloce/ Forza di resistenza (11-15 anni)

Questo allenamento propone due circuiti da realizzare uno dopo l'altro. Il primo agisce sulla velocità e la forza-velocità, mentre il secondo migliora la forza-resistenza. Degli esercizi di mobilità completano la seduta di allenamento.



[Allenamento: Judo/Lotta svizzera/Lotta – Velocità/Forza veloce/ Forza di resistenza \(11-15 anni\)](#)(pdf)

Fonte: Monika Kurath, responsabile G+S Judo/Ju-jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP