Rafforzamento: Circuito

Gli esercizi che permettono di allenare la forza con il proprio corpo o grazie a modifiche con strumenti ausiliari (pesi, fasce elastiche e superfici instabili) rendono l'allenamento variato e modulabile. Prevedere un'alternanza regolare tra fasi di carico e di scarico.

Il monitore dovrebbe prestare attenzione al fatto che più gli sportivi si stancano, più anche gli esercizi più semplici diventano diffi cili e faticosi. Nel circuito proposto, sono stati scelti solamente esercizi in cui non occorre distendersi per terra. Questa serie è indicata per persone con problemi cardiaci e alla schiena oppure per i partecipanti più anziani.

Condizioni quadro

- Durata: 60 min.
- Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati
- Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

- Incrementare la forza.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

Download

- Allenamento: Circuito (pdf)

- Schede descrittive da stampare (pdf)

Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

Introduzione e ritorno alla calma

- Esercizi sul tema della mobilità

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO