

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Lancio verso l'alto/tavolo

Questo esercizio olistico per due richiede i muscoli addominali diritti, le braccia e le spalle, i muscoli della coscia e i muscoli glutei.

1° esercizio



A è sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, effettua una contrazione addominale e ha le braccia estese. B fa cadere la palla, A la prende e la lancia di nuovo in alto.

2° esercizio



In piedi schiena contro schiena, scendere in uno squat (tavolo), passarsi la palla sopra la testa.

2° esercizio

B è sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, effettua una contrazione addominale (testa alzata). A fa cadere la palla, B la prende e la lancia di nuovo in alto.

Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP