

Atletica – Circuiti: Tennis – Forza (16-20 anni)

La forza è un aspetto dell'atletica da non trascurare. Questo allenamento sollecita in modo particolare i muscoli del tronco e degli arti inferiori.



Download

- [Atletica – Circuiti: Tennis – Forza \(16-20 anni\)](#)(pdf)

Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la forza nel tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare la coordinazione del movimento

Intensità

- Media – elevata

Sicurezza

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

Fonte: Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP