Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (16-20 anni)

Grazie a questo allenamento si rafforza tutta la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei. In questo modo si migliora anche la stabilità delle gambe.

Download

- Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (16-20 anni) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la stabilità delle gambe tramite un allenamento mirato di glutei, cosce, gambe e piedi.

Sicurezza

- Gli esercizi devono essere eseguiti rispettando una qualità elevata. Per evitare il rischio di

infor- tuni, interrompere immediatamente un esercizio se non si è in grado di svolgerlo correttamente.

Fonte: Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO