Atletica – Circuiti: Ciclismo – Velocità/forza (11-15 anni)

Durante questo circuito di allenamento i parte- cipanti migliorano la velocità e la forza grazie al lavoro di gruppo. Gli esercizi sono svolti sotto forma di gara.

Download

- Atletica – Circuiti: Ciclismo – Velocità/forza (11-15 anni) (pdf)

Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità.
- Rafforzare la stabilità dei muscoli addominali e del tronco.
- Lavorare in gruppo.

Intensità

- Media

Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo

---

Fonte: Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO