

## Atletica – Circuiti: Nuoto – Forza (16-20 anni)

La durata di un circuito di allenamento con dei giovani va aumentata gradualmente durante la stagione (da 30 a 60 min.). Per ottenere un effetto ottimale gli esercizi vanno eseguiti seguendo la sequenza: statico, dinamico, specifico.



### Download

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

### Condizioni

- Durata: 90 minuti (fino a 120 minuti)
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: piscina

### Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e la forza di base

Fonte: Remco Hitzert, esperto G+S nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista,  
Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**