

# Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Inclinazione laterale/squat

I muscoli laterali del tronco e della spalla, così come i muscoli della coscia e i muscoli glutei sono sottoposti ad un'intensa tensione in questo esercizio a due.

## 1° esercizio



A e B sono in piedi uno accanto all'altro, eseguono un passo con affondo, portare il pallone medicinale in alto e consegnarlo al compagno di lato.

## 2° esercizio



I partner sono schiena contro schiena, stringere la palla tra le schiene. Piegare le ginocchia (squat) senza perdere la palla.

## 3° esercizio

Cambio lato. A e B sono uno di fronte all'altro, eseguono un passo con affondo, portare il pallone medicinale in alto e consegnarlo al compagno di lato.

### 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**