

# Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Lancio/Burpees

I muscoli del tronco, delle gambe e delle braccia vengono allenati in questo esercizio lanciando e passando la palla.

## 1° esercizio



Passaggi ludici tra monitore e allievo (ev. su una gamba).

## 2° esercizio



Burpees e passaggio laterale della palla.

## 3° esercizio

Passaggi ludici tra monitore e allievo (ev. su una gamba).

### 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.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO