

Allenamento con il pallone medicinale: Sequenza per una lezione

Questa lezione costituisce la base per un allenamento efficace con il pallone medicinale. Contiene una combinazione sapiente di riscaldamento fisico e psicologico, rafforzamento e stretching per tutto il corpo, esercizi individuali e di coppia, motivazione attraverso gli stimoli del gruppo e la musica.

Condizioni quadro

- Durata: 60'
- Età: da 12 anni
- Grado scolastico: livello secondario I e II
- Livello: principianti, avanzati, esperti



Obiettivo di apprendimento

- Allenamento per tutto il corpo della forza e del cardio.

Metodo

- Allenamento a intervalli su 3 serie; il rapporto tra la fase di carico e quella di recupero è 45/15 secondi.

[Sequenza per una lezione \(pdf\)](#)

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO