

Atletica – Circuiti: Calcio – Forza (16-20 anni)

Questo allenamento di rafforzamento muscolare associa esercizi al suolo, salti con l'elastico e corse. Ma introduce anche all'uso dei pesi.



Download

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

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: palestra

Obiettivi di apprendimento

- Rafforzare i principali gruppi muscolari
- Acquisire la tecnica di base per l'allenamento della forza con i pesi (senza peso).

Sicurezza

- Eseguire correttamente gli esercizi
- Correggere le posture sbagliate (tronco, schiena, ginocchio, anche) e la respirazione.

Fonte: Autore: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio ((2012), Fonte (per la parte principale): Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft – SASSI»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO