

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Passo con affondo/salto

In particolare i muscoli delle gambe e i muscoli glutei sono allenati a coppie in questo esercizio. Anche la muscolatura del tronco è tesa.

1° esercizio



A in posizione statica a gambe divaricate, B in passo con affondo su una gamba (la gamba dietro è sulla gamba davanti di A).

2° esercizio



A e B sono in piedi uno di fronte all'altro. Saltano uno verso l'altro e si passano la palla, skipping indietro e ritorno alla posizione di partenza.

3° esercizio

B in posizione statica gambe divaricate, A in passo con affondo su una gamba (la gamba dietro è sulla gamba davanti di B).

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 UFSP