

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Squat a ginocchia larghe oscillando la palla

Con questo esercizio si allenano intensamente sia la muscolatura della coscia come anche la muscolatura della spalla.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla davanti al petto con le braccia estese.

Esecuzione: piegare le ginocchia, tenere la palla davanti al petto, estendere di nuovo le ginocchia.

Avanzati



Allungare le palla in direzione pavimento (braccia estese) e poi portarla in alto.

Esperti



Aggiungere un salto verso l'alto.

Consigli metodologici e materiale

- Per prima cosa viene selezionato il livello di difficoltà dell'esercizio.
- Si eseguono tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Quest'esercizio può essere eseguito con tutti i tre tipi di palloni medicinali.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO