

Atletica – Circuiti: Nuoto – Forza (11-15 anni)

Questo allenamento della forza riguarda principalmente la stabilizzazione del tronco e delle braccia. Si eseguono degli esercizi statici e dinamici alternati a pause attive.



Download

- [Atletica – Circuiti: Nuoto – Forza \(11-15 anni\)](#) (pdf)

Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: piscina

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e prevenire gli infortuni

Fonte: Remco Hitzert, esperto G+S nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO