

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: V-Step

Questo esercizio intensivo richiede un carico muscolare particolarmente pesante per la muscolatura delle gambe.

Principianti



Posizione di partenza: piedi distanti, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.

Esecuzione: piegare le ginocchia, estendere la palla in avanti, estendere di nuovo le gambe.

Avanzati



V-Step quattro volte a destra, quattro volte a sinistra.

Esperti



Un salto in avanti e indietro.

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.

Fonte: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO