

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Lancio a terra immaginario

Questo esercizio è ideale per allenare i muscoli delle spalle.

Principianti



Posizione di partenza: appoggio sul avampiede, sulla punta dei piedi, tenere la palla medicinale in alto.

Esecuzione: portare la palla da sopra la testa verso il basso, poi «lanciarla» per terra.

Avanzati



Eeguire su un solo piede.

Esperti



Eeguire su un solo piede, tenere la palla solo con una mano.

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 non può essere eseguito con i palloni maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO