

# 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**