

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Tocco laterale con la palla lontana dal corpo

In questo esercizio gli atleti allenano sia i muscoli del tronco come anche quelli delle spalle.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, tenere la palla medicinale davanti al petto.

Esecuzione: estendere una gamba, spostando la punta del piede verso l'esterno, usare un ritmo da 3, le braccia sono davanti al corpo, la palla resta sempre dal lato opposto rispetto alla gamba estesa.

Avanzati



In aggiunta alzare la gamba da terra.

Esperti



In aggiunta alzare la gamba da terra, tenere il pallone medicinale 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