

## Atletica – Circuiti: Tennis – Velocità (11-15 anni)

La metà di un campo di tennis è sufficiente per organizzare un allenamento basato sulla velocità e durante il quale i giovani imparano a valutare la loro tolleranza ai carichi.



### Download

- [Atletica – Circuiti: Tennis – Velocità \(11-15 anni\)\(pdf\)](#)

### Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno/esterno

### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità specifica al tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare la coordinazione del movimento

## Intensità

- Media – elevata (intervalli)
- L'intensità deve essere abbastanza elevata al fine di poter usufruire dei tempi di recupero.

## Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

---

Fonte: Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**