

## Atletica – Circuiti: Judo/lotta svizzera/ combattimento: Velocità – Esplosività/Forza di resistenza (11-15 anni)

Questo allenamento propone due circuiti da realizzare uno dopo l'altro. Il primo agisce sulla velocità e l'esplosività, mentre il secondo migliora la forza-resistenza. Degli esercizi di mobilità completano la seduta di allenamento.



### Download

- [Atletica – Circuiti: Judo/lotta svizzera/combattimento: Velocità – Esplosività/Forza di resistenza \(11-15 anni\)](#) (pdf)

### Condizioni

- Durata: 90 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno (su tappetini o segatura)

## Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità e l'esplosività grazie ad esercizi generali e specifici.
- Migliorare la forza di resistenza specifica tramite giochi di lotta.

## Sicurezza

- Prevedere sempre abbastanza spazio tra gli allievi e distribuire i partecipanti su tutta la superficie disponibile per fare gli esercizi.
- Per evitare incidenti, togliere orologi, catenelle, orecchini e piercing.

---

Fonte: Monika Kurath, responsabile G+S Judo e Ju-jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**