

# Atletica – Circuiti: Judo/lotta svizzera/combattimento – Forza di resistenza (16-20 anni)

I muscoli delle anche sono molto sollecitati durante un combattimento di judo, di lotta svizzera o di lotta. È necessario allenarli con degli esercizi di forza di resistenza specifici.



## Download

- [Atletica – Circuiti: Judo/lotta svizzera/combattimento: Velocità – Esplosività/Forza di resistenza \(16-20 anni\)](#)(pdf)

## Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno (sui materassini o segatura)

## Obiettivo d'apprendimento

- Allenare la forza di resistenza per i muscoli delle anche tramite esercizi generali e specifici.

## 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 UFSP**