

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Repeater con pallone medicinale

I muscoli delle gambe, dei glutei, delle spalle e della parte superiore della schiena sono utilizzati in questo esercizio.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, palla davanti al petto.

Esecuzione: passo in avanti e alzare due volte il ginocchio, marciare sul posto e cambiare gamba.

Avanzati



In equilibrio su una gamba.

Esperti



In equilibrio su una gamba, eseguire piegamento in avanti con la gamba dietro alzata.

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 può essere eseguito con tutti i tre tipi di palloni medicinali.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO