

## In libreria: 103 esercizi di agility con la speed ladder

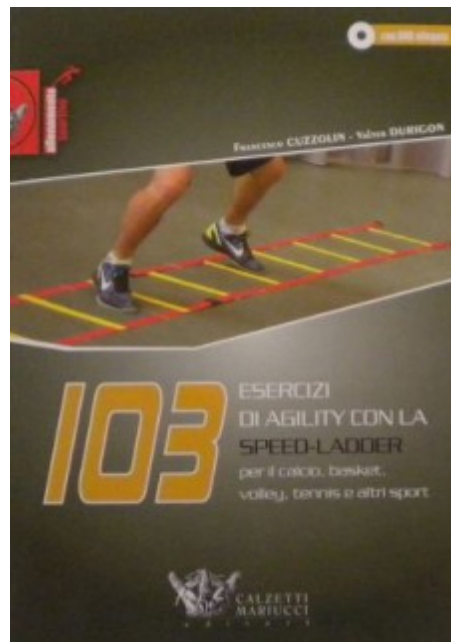
La speed ladder è lo strumento ideale per chi desidera allenare in modo mirato la coordinazione di movimenti specifici con le gambe, soprattutto quando è la velocità a fare la differenza.

La ricerca di una coordinazione ottimale nei movimenti specifici degli arti inferiori è una condizione indispensabile per lo sviluppo della prestazione di molte discipline sportive soprattutto se tali movimenti devono necessariamente essere effettuati con estrema rapidità.

Questa proposta contiene 103 esercizi originali con la speed-ladder che possono costituire un valido ausilio per lo sviluppo del controllo ritmico negli spostamenti favorendo la ricerca di rapidità e di «fluidità» dei movimenti.

La speed-ladder è uno strumento fondamentale per migliorare agilità e rapidità e un mezzo da abbinare alle comuni pratiche di allenamento per aumentarne la funzionalità secondo un'ottica polivalente e multilaterale.

Il manuale e il Dvd allegato, che contiene esecuzioni dimostrative di tutti i 103 esercizi, sono rivolti ad allenatori, preparatori fisici e insegnanti.



[Cuzzolin, F., V. Durigon \(2013\). 103 esercizi di agility con la speed ladder. Torgiano \(Perugia\): Calzetti&Mariucci Editori.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP