

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Passo con affondo

Sia i muscoli delle gambe, i glutei come anche i muscoli addominali vengono sollecitati in questo esercizio in due.

1° esercizio



Passo con affondo indietro, mentre si è in equilibrio su una gamba sola passare la palla.

2° esercizio



Da seduti, piedi contro piedi, alzare i piedi da terra e lanciarsi la palla.

3° esercizio

Passo con affondo indietro con l'altra gamba, mentre si è in equilibrio su una gamba sola passare la palla.

Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO