

# Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Alzare il bacino/piegare il ginocchio

In questo esercizio per due i muscoli della coscia e i tricipiti vengono allenati.

## 1° esercizio



A è sdraiato sulla schiena, entrambe le piante dei piedi sono sulla palla. Alzare il bacino e le gambe alternando destra a sinistra. B è seduto e stringe la palla tra i piedi.

## 2° esercizio



Squat e curl per tricipiti, lanciarsi il pallone medicinale.

## 3° esercizio

B è sdraiato sulla schiena, entrambe le piante dei piedi sono sulla palla. Alzare il bacino e le gambe alternando destra a sinistra. A è seduto e stringe la palla tra i piedi.

### 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