

Light contact boxing: Allenamento a intervalli

I pugili collegano più colpi in modo rapido e fluido. Mantengono il ritmo per l'intera durata dell'esercizio.

I pugili si allenano con il sacco di sabbia. Per 20 secondi lo colpiscono delicatamente con colpi singoli, poi, per 10 secondi, con il maggior numero possibile di rapide combinazioni di colpi (da tre a cinque colpi), continuando a muoversi con leggerezza sulle punte dei piedi.

più facile

- Sul posto
- Solo diretti

più difficile

- I colpi singoli come esercizio di contrasto; per intensificare eseguire in modo esplosivo
- Cambiare sacco dopo ogni combinazione
- Dopo ogni combinazione, correre intorno a un contrassegno con passi strascicati

Materiale: Sacco di sabbia o pallone medicinale sorretto da un compagno, quantoni

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO