

# Atletica – Circuiti: Ciclismo – Resistenza/Forza (16-20 anni)

In questo circuito i giovani rafforzano la muscolatura delle gambe e lavorano sulla stabilità del tronco. Inoltre migliorano la resistenza con degli esercizi specifici.



## Scarica l'allenamento

- [Allenamento: Ciclismo – Resistenza/Forza \(16-20 anni\)](#)(pdf)

## Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 16-20 anni
- Livello: avanzati e esperti Luogo: palestra

## Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della resistenza
- Rafforzare la stabilità degli addominali e del tronco.
- Rafforzare la muscolatura delle gambe.

## Intensità

- Elevata

## Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

## Scheda delle postazioni

È disponibile [un documento pdf](#) su cui sono indicate tutte le postazioni.

---

Fonte: Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**