

Atletica – Circuiti: Ciclismo – Velocità/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.



Download

- [Atletica – Circuiti: Ciclismo – Velocità/forza\(16-20 anni\)\(pdf\)](#)

Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- 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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO