

Running – Good Practice: ABC della corsa – Calciata sotto

Questo esercizio favorisce lo sviluppo di una tecnica di corsa veloce, efficiente ed economica.

Il tallone viene tirato su direttamente sotto i glutei, simulando una maggiore frequenza del movimento di corsa.

Variante

- Corricchiando, alzare il tallone verso il sedere, senza che la coscia perda la sua posizione verticale.

Osservazione: migliorare l'ampiezza del movimento, tronco stabile (evitare la lordosi).

Vai alla panoramica

- [Running – Good Practice: ABC della corsa](#)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO