

## Come pianificare una buona preparazione a un allenamento o a una lezione?

### Lista di controllo

- Sistema cardiovascolare:** inizio con una corsa che stimoli il sistema cardiovascolare adatta all'età dei partecipanti. In questo modo l'intensità aumenta lentamente e in modo continuo.
- Rafforzamento:** inserisco elementi di rafforzamento muscolare importanti per l'attività successiva.
- Mobilità:** preparo il muscolo ad eseguire il massimo raggio di movimento nel modo più dinamico possibile prima dello sforzo imminente.
- Tecnica/Coordinazione:** ho preso in considerazione gli elementi chiave della tecnica successiva. Il riscaldamento contiene dei compiti esigenti dal punto di vista della coordinazione.
- Organizzazione:** tutti sono in movimento! Le transizioni fra gli esercizi sono brevi e avvengono in modo fluido.
- Istruzione:** gli esercizi che propongono necessitano di spiegazioni brevi e sono facili da mettere in pratica. Se necessario, mostro quello che esigo dai partecipanti.
- Materiale:** utilizzo possibilmente poco materiale. Utilizzo gli stessi attrezzi per diversi esercizi.
- Adatto all'età:** ho preso in considerazione l'aspetto ludico.
- Traspirazione:** i partecipanti alla fine del riscaldamento sono «caldi»/attivi e pronti ad affrontare la parte principale.