

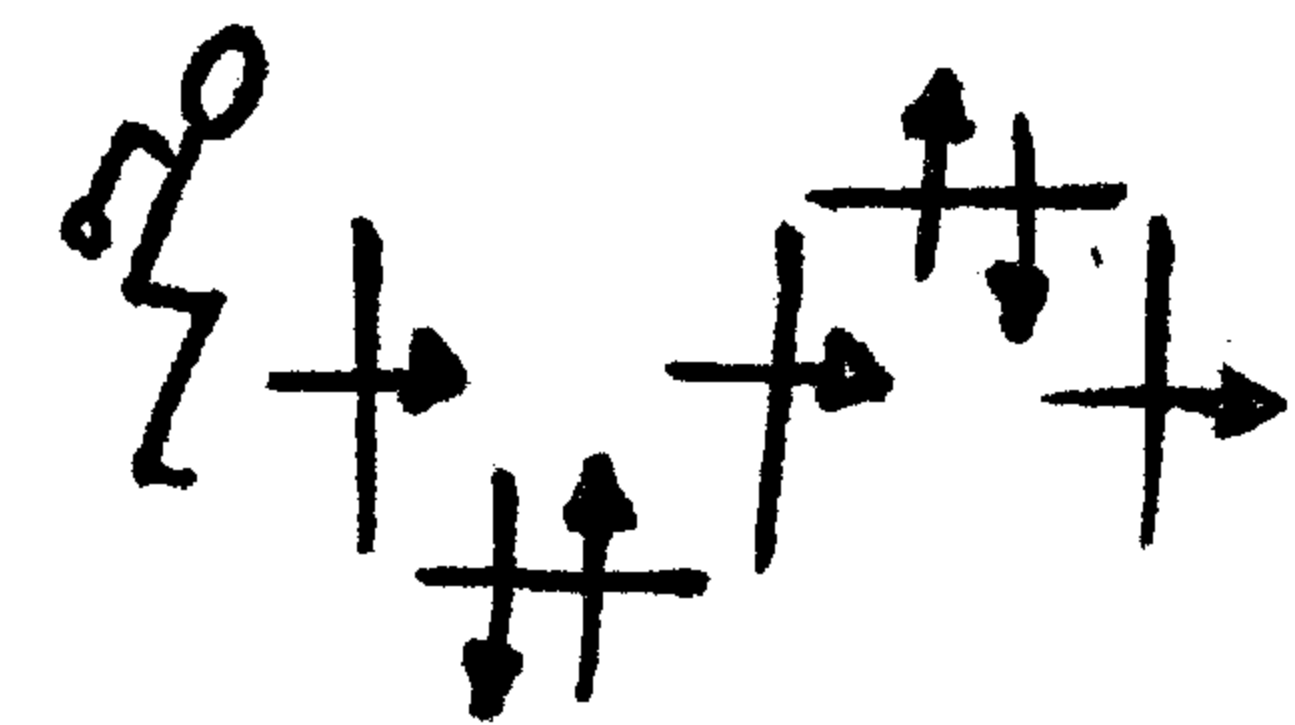
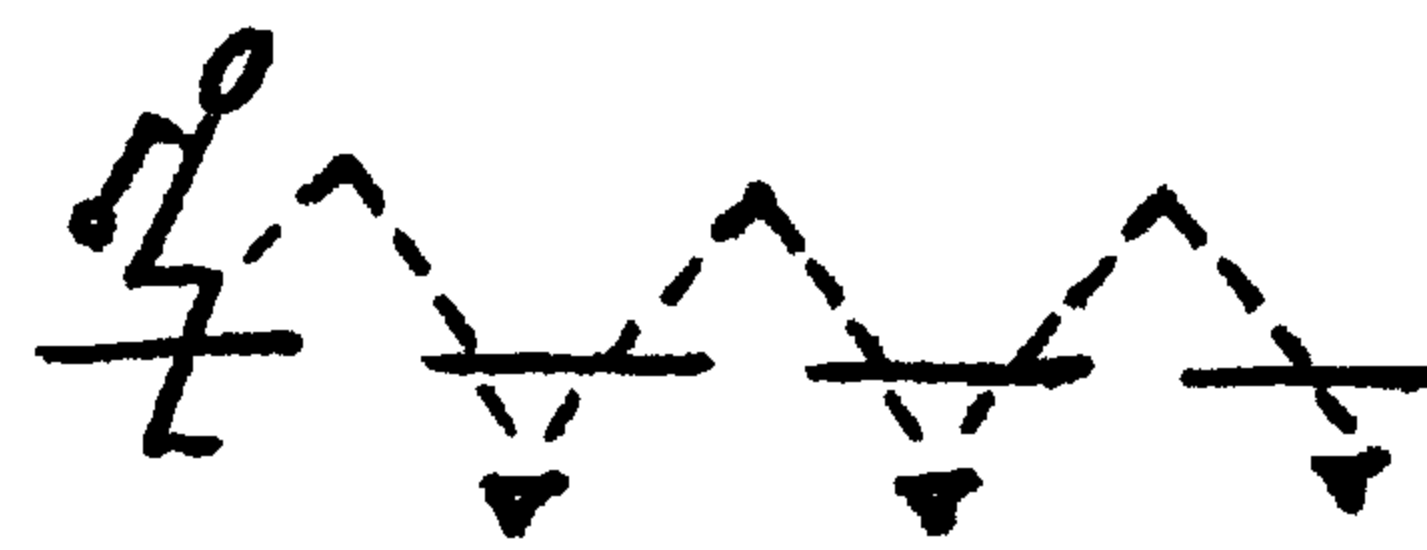
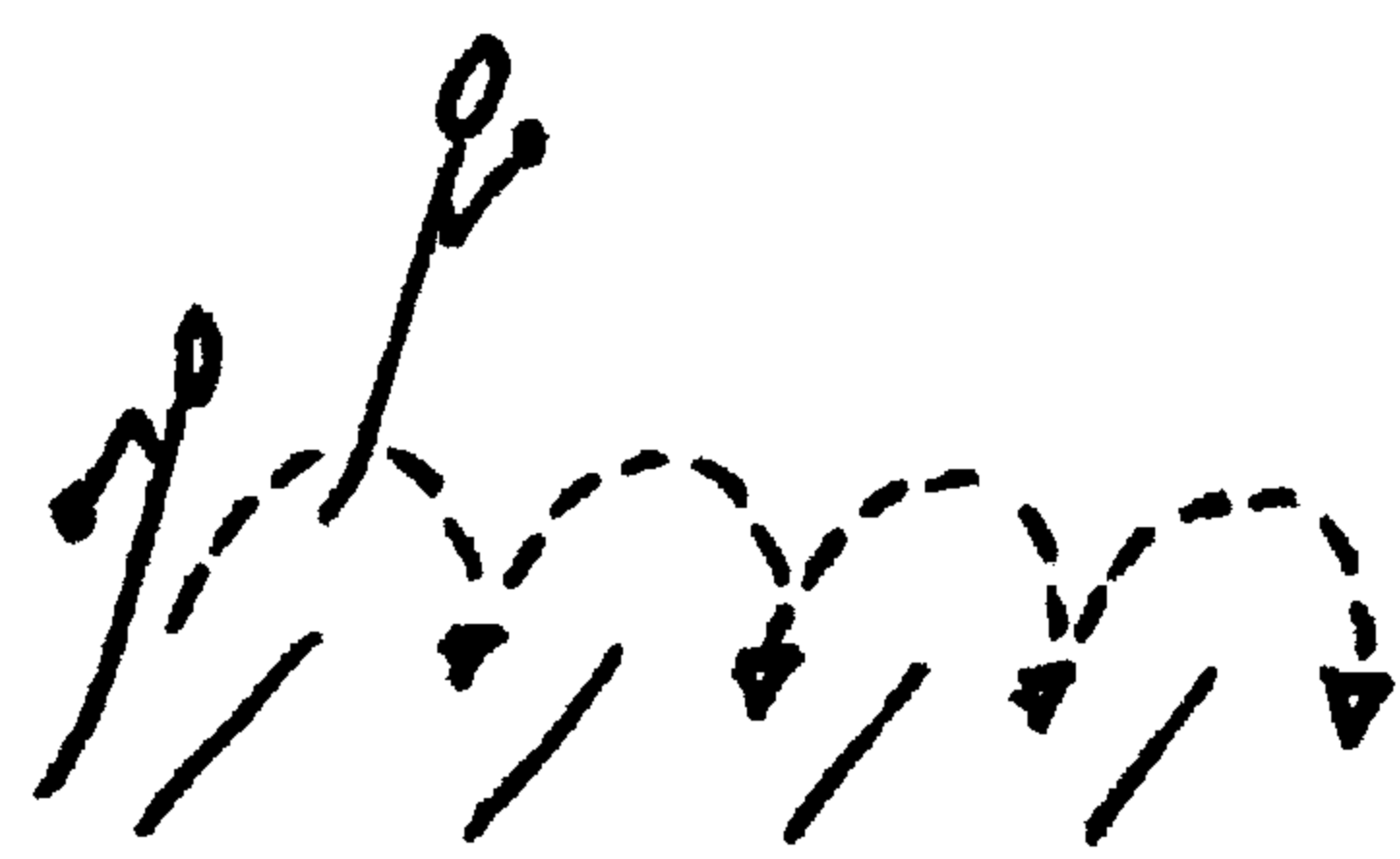
**Esercitazioni
in coppia**

**Percorso
circuit/stazione
1**

**Percorso
circuit/stazione
2**

**Percorso
circuit/stazione
3**

Es. A
Forza esplosivo-elastica
Capacità di differenziazione



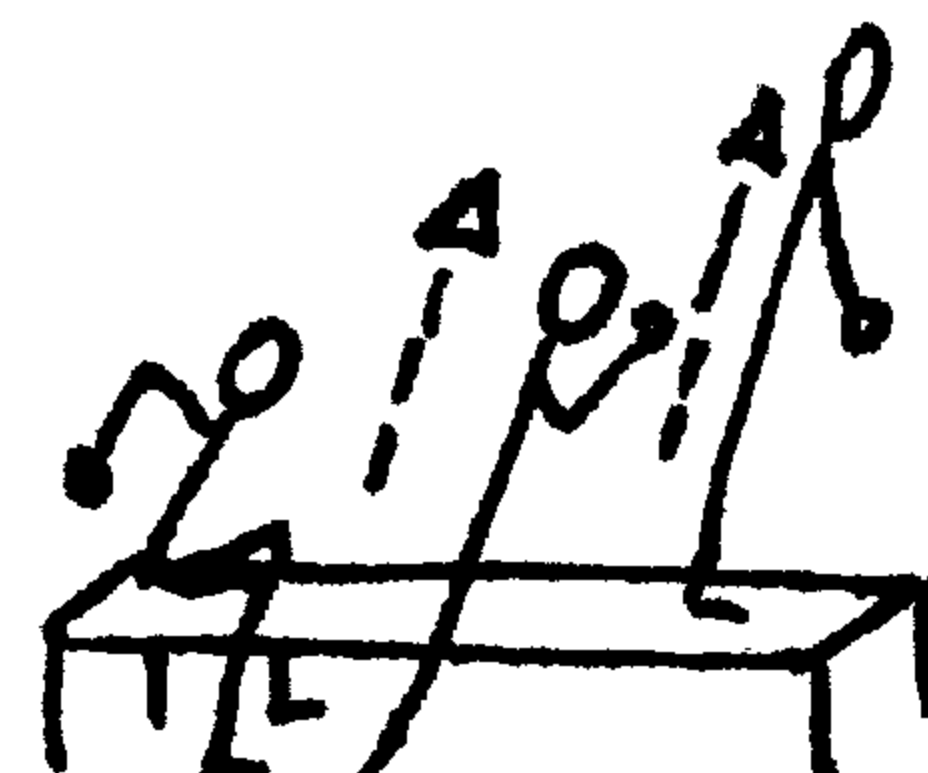
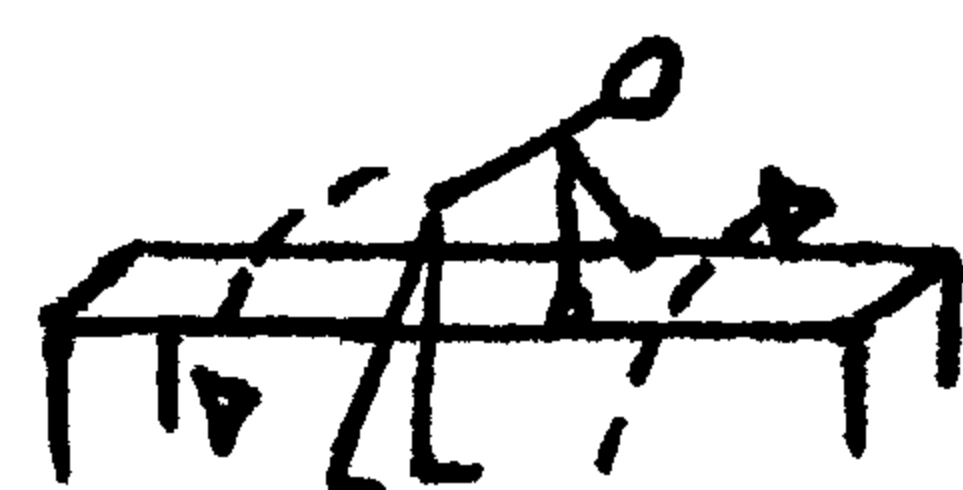
OVER

Saltelli a pié pari

Slalom a pié pari

Saltelli a pié pari avanti con
over avanti, dx o sx quando
sta ai lati

Es. B
Pot. Arti inferiori
Forza esplosiva
Stabilizzatori



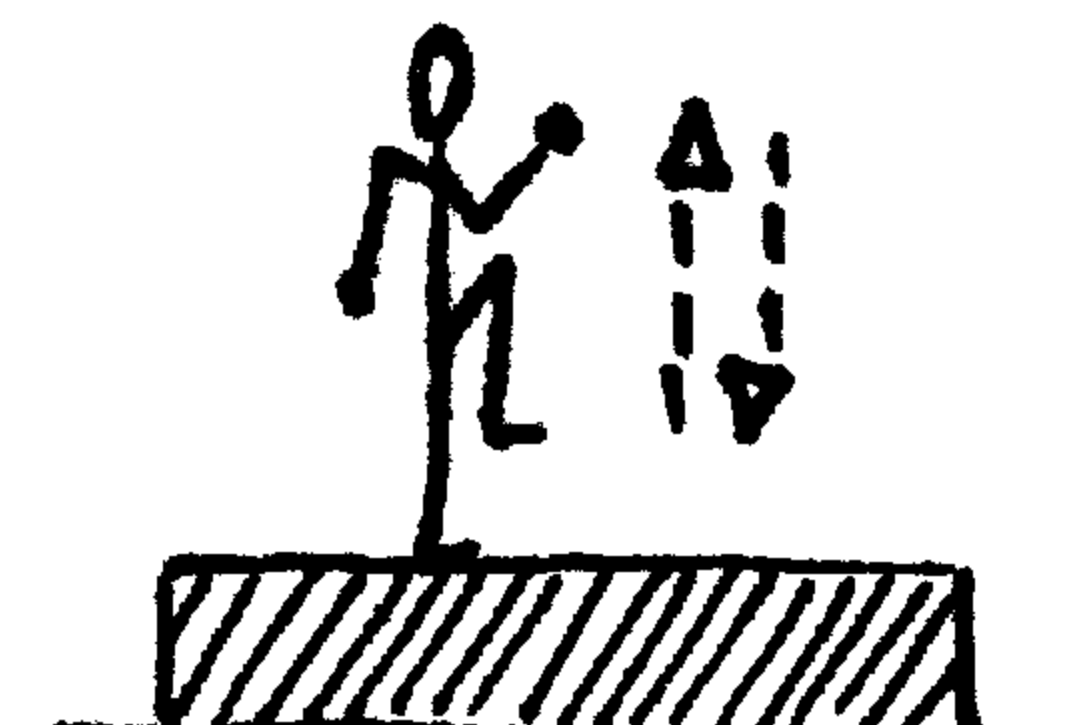
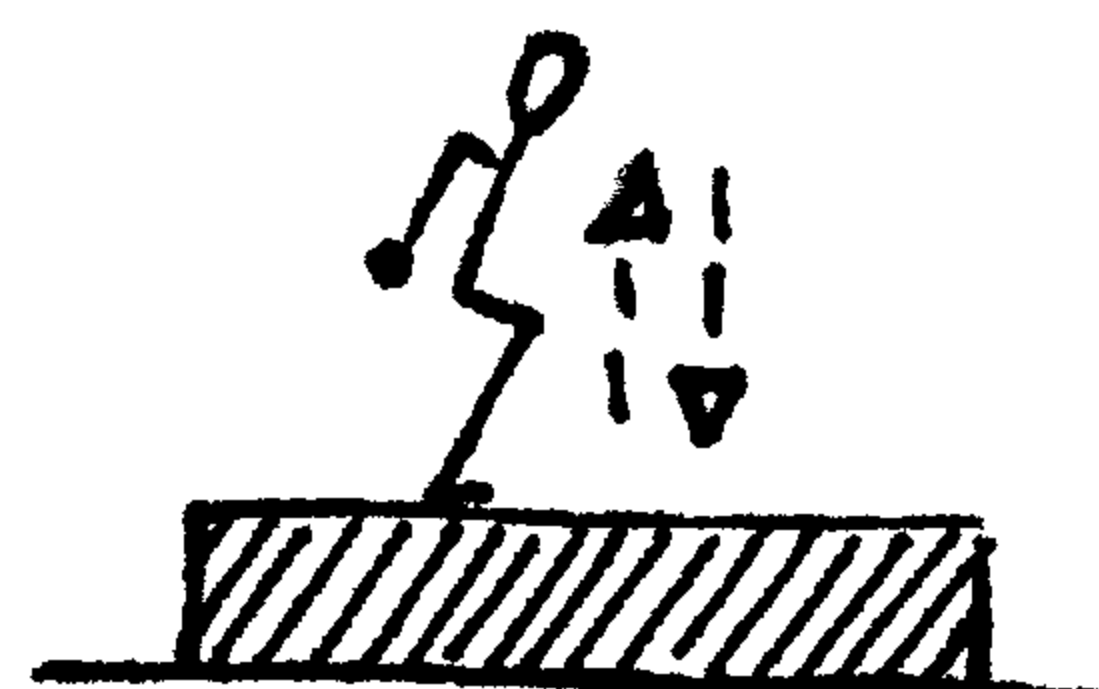
PANCHE

Slalom a pié pari con
appoggio delle mani

Seduto a gambe divaricate
sulla panca: spinta verso
l'alto e arrivo sopra in piedi

Esercitazioni di step

Es. C
Cap. coordinative e
Potenziamento generale
Stabilizzatori



SACCONI

Balzi sul posto a pié pari

Skip sul posto

Balzi in avanzamento in
appoggio sulle ginocchia

Es. D
Cap. propriocettive
Stabilizzatori
Pot. arti inferiori



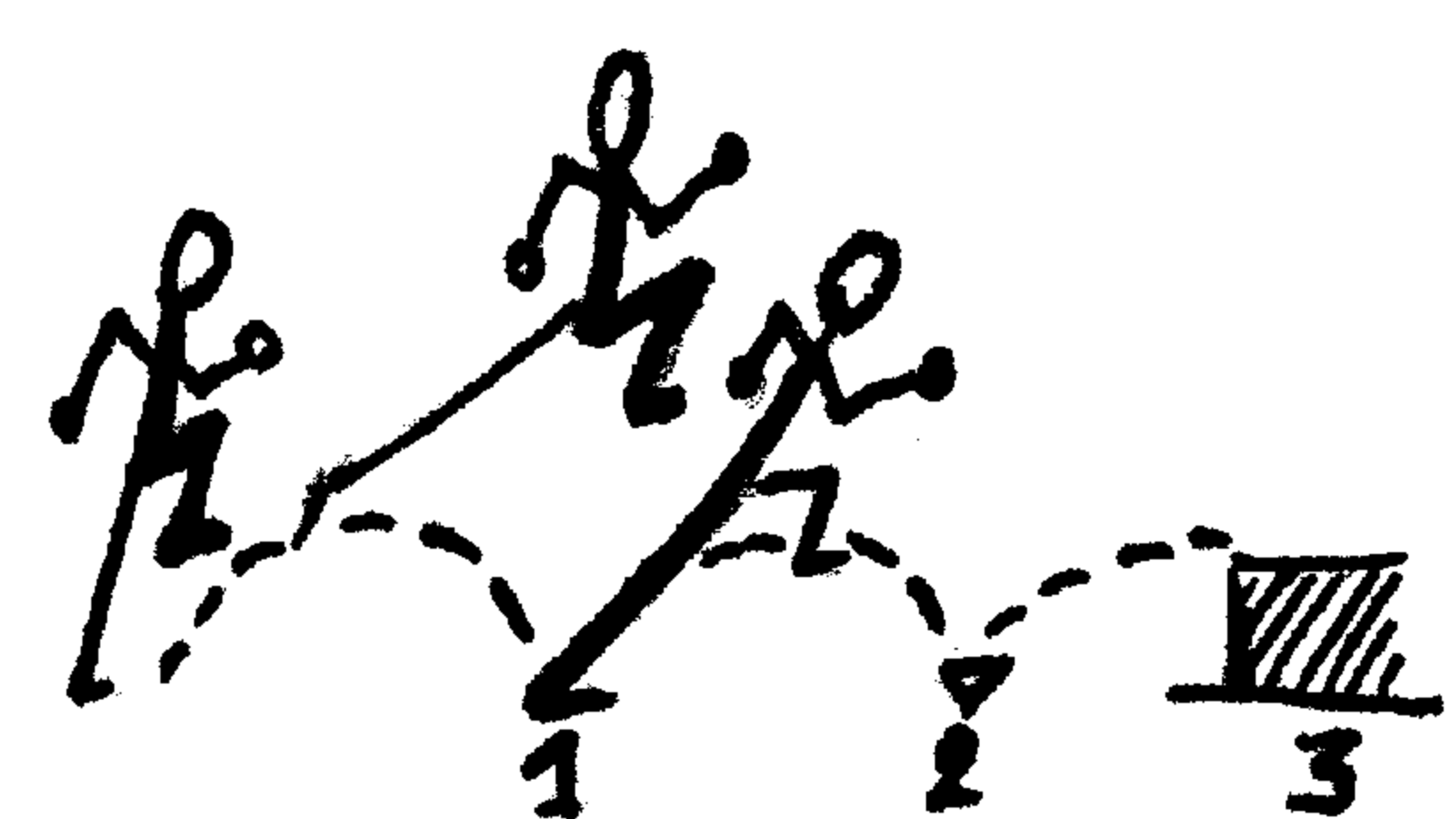
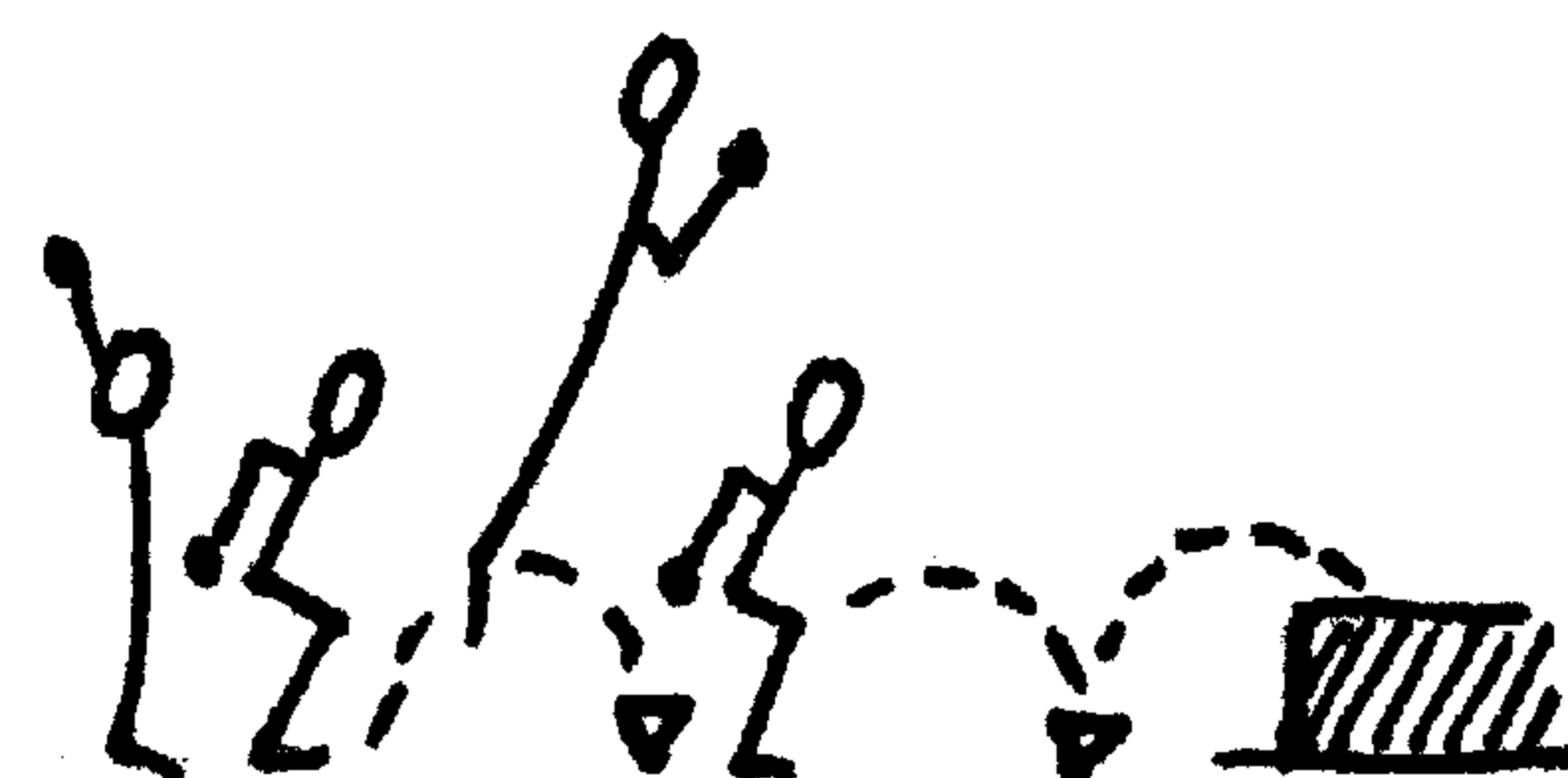
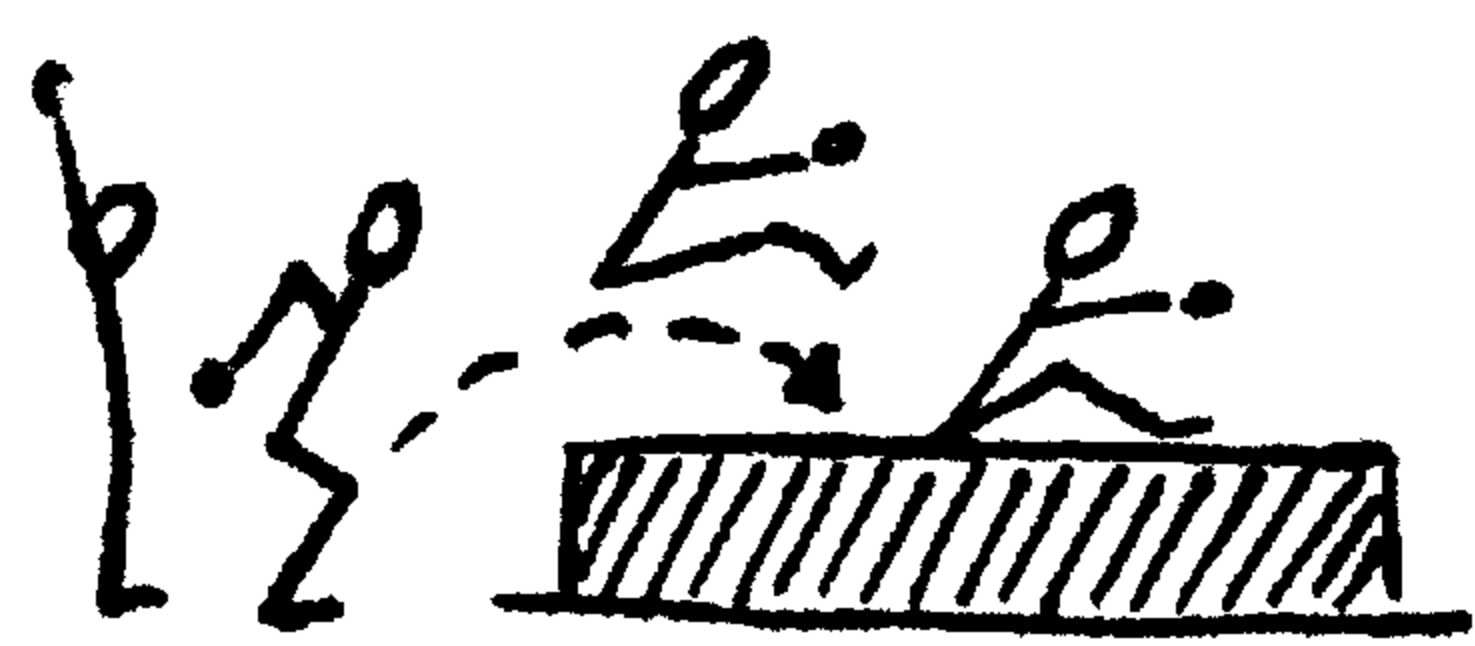
BOSU

Squat con piedi leggermente
divaricati o su due bosu

In appoggio su un solo
piede, squat monopodalico

In appoggio monopodalico,
esercizi imitativi della corsa

Es. E
Forza e prosiva
Tecnica di balzo



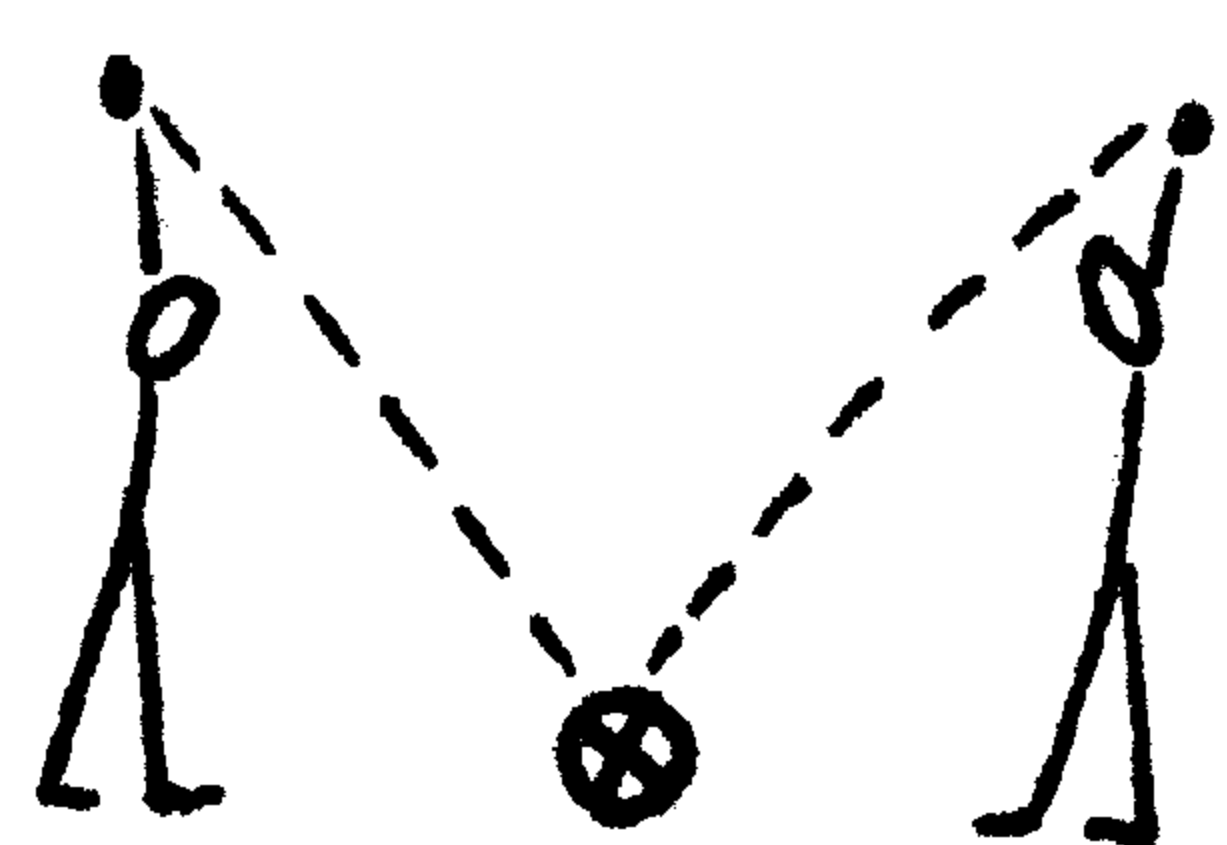
SACCONI

Salto in lungo da fermo

Salto triplo a pié pari
(canguro)

Salto triplo alternato

Es. F
Potenziamento muscolare
tronco - spalle



PALLA MEDICA

Lancio a due mani da sopra
la testa schiacciate a terra

Lancio a due mani sopra la
testa in appoggio sulle
ginocchia

Lancio a due mani da sopra
la testa da seduti