

# 1 Trazione

## Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

## Esercizio di resistenza

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra.

Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegare leggermente i gomiti.

### POSIZIONE FINALE



Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

## 2 Remare

### Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

### Esercizio di resistenza

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegarne leggermente i gomiti.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco.

#### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

## 5 Sollevamento pesi

Esercizio di forza

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Tenere delle bottiglie PET piene all'altezza delle orecchie, ai due lati della testa. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevarle le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno.

### POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

## 6 Distensioni su panca

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



Sdraiati sulla schiena su una panchina. I piedi sono posati a terra da una parte e dall'altra. Testa rilassata. Tenere le bottiglie PET piene di lato, all'altezza delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevarle le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno

#### POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

## 7 Proiezione

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra, schiena eretta. Lo sguardo è rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle / della testa.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro elastico da dietro la testa in avanti e in alto finché le mani entrano nel campo visivo.

#### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia dietro la testa. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

## 8 Rotazione del braccio verso l'interno

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato, all'altezza del gomito. Tenere un'estremità del nastro con la mano opposta. Il gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro verso l'addome con un movimento laterale dell'avambraccio.

#### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente l'avambraccio verso l'esterno. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

## 9 Rotazione del braccio verso l'esterno

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

Esercizio di forza

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato all'altezza del gomito. Afferrarlo con la mano che si trova più vicina alla parete. Gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro verso l'esterno con un movimento laterale dell'avambraccio.

### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente l'avambraccio verso l'interno. Il nastro non deve mai essere completamente allentato.

## 10 Farfalla

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti lateralmente su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle e tenerlo piegando leggermente i gomiti.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare entrambe le braccia davanti a sé descrivendo un semicerchio. I gomiti possono essere leggermente piegati.

#### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia all'indietro. Interrompere il movimento se si avverte un leggero stiramento a livello del busto.

## 24 Sulla punta dei piedi una gamba

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

### Esercizio di forza

#### POSIZIONE INIZIALE



In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di un solo piede. Il tallone non tocca il cassone. Mantenere l'altra gamba davanti. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Abbassare lentamente il tallone della gamba d'appoggio fino a quando la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.

#### POSIZIONE FINALE



Risollevare lentamente il tallone il più in alto possibile. Movimento continuo.

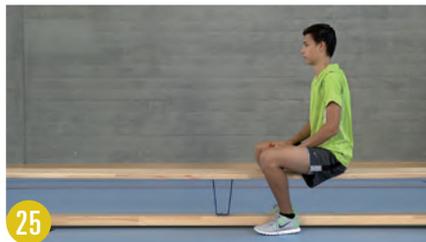
## 25 Rotolare

### Esercizio di mobilità

#### Criteri quantitativi

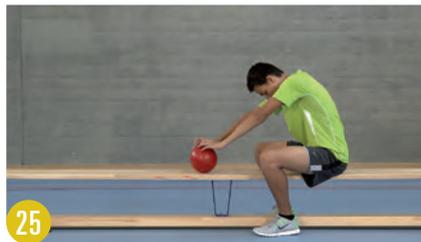
Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

#### POSIZIONE INIZIALE



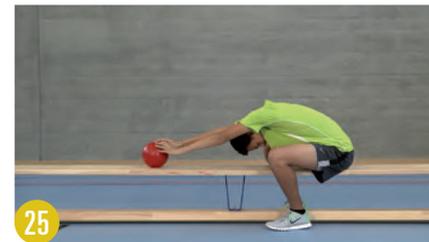
Seduti su una panchina con i piedi posati per terra da ogni lato. Schiena eretta.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rotolare una palla sulla panchina, in avanti.

#### POSIZIONE FINALE



Far rotolare la palla sulla panchina, all'indietro.

## 26 Spalle

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### Esercizio di mobilità

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra e schiena eretta. Tenere il bastone alle sue estremità.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Senza lasciare la presa e con le braccia tese al massimo, passare il bastone dietro la schiena, poi riportarlo davanti.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento circolare continuo.

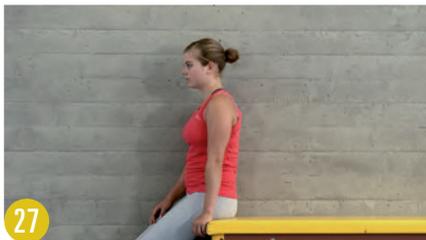
## 27 Lancio del giavellotto

Allungamenti

### Criteri quantitativi

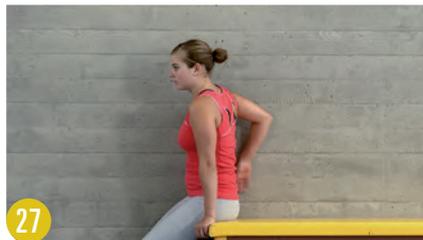
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



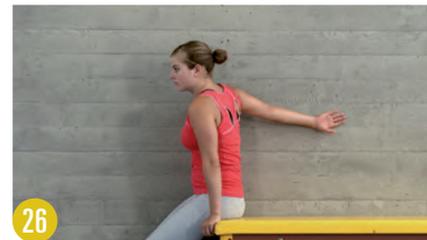
Seduti su un cassone, accanto a una parete.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il braccio all'indietro, orizzontalmente, lungo la parete. Toccare la parete con il dorso della mano. Leggero allungamento percepibile nel braccio. Mantenere la posizione. Poi cambiare lato.

### POSIZIONE FINALE



Varianti:  
Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano.

## 28 Doppio battito di mani

### Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### Esercizio di mobilità

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra. La parte alta del corpo è dritta con un'inclinazione in avanti di circa 45°.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Battere le mani davanti e dietro la schiena.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 29 Tirare il braccio

Allungamenti

### Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone con i piedi per terra.  
Schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare una mano dietro la testa tenendo un asciugamano. Con l'altra, afferrare l'asciugamano dal basso e allungare il braccio superiore. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

## 30 Allungamenti del collo

Allungamenti

### Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi per terra. Spalle abbassate.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inclinare la testa di lato e tirare dolcemente con la mano opposta finché si avverte una leggera trazione dei muscoli del collo. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

## 42 Giocolare

### Criteria quantitativi

Ripetizioni  
Ritmo del movimento  
Serie  
Pausa  
Durata totale dell'esercizio  
Sedute di allenamento

### Coordinazione – Giocolare

Fino a quando le palline cadono a terra  
Movimento continuo  
Da 3 a 5  
Nessuna pausa  
5 minuti  
Possibile tutti i giorni

### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Giocolare con diverse palline.

### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 43 Rimbalzi con una palla

### Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

### Coordinazione – Rimbalzi

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con una mano, da un lato all'altro e poi in senso contrario. Cambiamento di mano possibile.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 44 Rimbalzi con due palle identiche

### Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

### Coordinazione – Rimbalzi

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 45 Rimbalzi con due palle diverse

### Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

### Coordinazione – Rimbalzi

#### POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.