

## **PROGRAMMA SVOLTO**

1. Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare
  - Esercizi specifici di stretching
  - Esercizi specifici di mobilità articolare
2. Sviluppo della resistenza aerobica
  - Corsa continua a ritmo costante fino a 15 minuti
  - Fartlek corsa continua con variazioni di velocità
  - Lavoro a circuito in palestra
  - Lavoro a stazione: 60" di lavoro -30" di recupero per 8\10'
3. Sviluppo delle capacità coordinative
  - Esercizi ad andatura propri dell'atletica leggera
  - Lavoro a stazioni
  - Lavoro a circuito
4. Sviluppo della resistenza e della velocità- lattacida
  - Lavoro a stazioni: 30" di lavoro e 30" di recupero attivo per 8\10'
  - Prove multiple di "va e torna"
5. Sviluppo della velocità- rapidità e della forza esplosiva
  - Prove di staffetta "va e torna"
  - Esercitazioni specifiche di forza veloce- esplosiva
  - Esercizi specifici di pliometria
6. Principali sport praticati in modo globale

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcetto
- Unihockey
- Badminton

#### 7. Argomenti di teoria

- Il riscaldamento motorio: le andature di atletica leggera.
- La mobilità articolare- lo stretching.
- Saper descrivere gli esercizi di stretching.