



Seduta allenamento BAMBINI Under 12:

1^a seduta:

RISCALDAMENTO

Se possibile con corsetta o camminata veloce 5'

In alternativa con saltelli, balzi piedi uniti, su un piede, indietro e avanti, vari sul posto interrotti tra loro per un totale di 5'

Esercizi di circonduzione delle spalle, a corpo libero e con bastone, estensione

Andature di animali (coniglio, canguro, orso, cane,...)

Eeguire per ogni animale imitato almeno 3 tratti da 10mt

4*10 squat

4*10 squat con braccia in alto e bastone

Gioco della campana con salti monopodali, con giri di 180°/360°

CIRCUITO 1:

Slalom tra ostacoli mentre si palleggia stile pallacanestro

20'' Jump rope oppure salti con piegamento delle gambe

Tiro a canestro o anche verso un muro alto per 20 volte (10 con mano dx e 10 con mano sx)

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'

- Stretching , fai tutti gli esercizi che conosci

2^a seduta:

RISCALDAMENTO

Se possibile con corsetta o camminata veloce 5'

In alternativa con saltelli, balzi piedi uniti, su un piede, indietro e avanti, vari sul posto interrotti tra loro per un totale di 5'

Gioco della corda per 2 'provando a fare più salti possibili senza sbagliare e riposandoti quando ne hai bisogno e con le pause per bere.

Esercizi di orientamento: cammina in avanti e a lato sia dx che sx, lanciando un pallone in alto in modo veloce o palleggiando tipo pallavolo per almeno 10'. Prova a farlo anche ad occhi chiusi !!!

Esercizi di coordinazione, per 10' minuti in totale, con le pause per bere:

- con l'aiuto anche di un video se vuoi, prova ad eseguire sul posto a ritmo di musica, esercizi e saltelli tipo ski fitness o addirittura esercizi di aerobica o zumba.

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'

- Stretching , fai tutti gli esercizi che conosci

Durante la settimana inserisci a piacere anche una terza seduta, in mezzo alle due indicate. Gli altri giorni gioca come ti piace di più.