



Seduta allenamento BAMBINI Under 12:

1^a seduta:

RISCALDAMENTO:

- 4*5 movimenti di circonduzione, estensione ed adduzione delle scapole
- 4*5 squat
- 5' di camminata veloce o 2' di salto con la corda
- Stretching dinamico generale

Fase centrale allenamento coordinazione

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

Slalom tra ostacoli mentre si palleggia stile pallacanestro

20'' Jump rope oppure salti con piegamento delle gambe

Corsa con battito di mani a ritmo delle gambe, 30mt x 4

Imitazione passi animali (coniglio, rana, cane, scimmia) 3 x 10mt

Lanci palla in aria con una mano seguito da battito di mani 10 su mano dx e 10 su mano sx

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching , fai tutti gli esercizi che conosci anche con l'aiuto di video

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.

Fase centrale allenamento velocità

in un tratto piano, possibilmente non asfalto, esecuzione di almeno 4 prove per ogni esercizio:

1. scatti piramidali, prima 10 mt, poi 20, poi 30mt, poi 20 e di nuovo 10 mt tra uno scatto e l'altro riposo almeno 2';
2. spostamenti laterali con balzi a piedi uniti a dx e sx alternati per 30'' ripetere 3 volte, recupero almeno tre minuti
3. corsa marcia indietro per 30 mt;

eseguire le serie degli esercizi alternandoli (1/2/3/1/2/3/1/2/3/1/2/3)

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching , fai tutti gli esercizi che conosci anche con l'aiuto di video

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