

PERIODO ESTIVO - ESERCITAZIONI DI FORZA VELOCE

		set	rip	rec	
1	SALTO A MURO 1°TEMPO CONTRO PARETE	2	4	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=gp2nF7KB56U&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=31				
	eseguire senza contromovimento				
2	SALTO A MURO SU PALLA ALTA	2	4	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=H148iAodFwc&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=32				
	sul posto eseguire il salto al massimo				
3	PASSO ACCOSTATO E SALTO A MURO	2	4dx+4sx	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=iaWCEO2DAhA&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=33				
	il passo accostato laterale molto veloce				

		set	rip	rec	
4	PASSO INCROCIATO E SALTO A MURO	2	4dx+4sx	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=Rf8gCoXNUvk&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=34				
5	SPOSTAMENTI LATERALI	3	(3 verso dx + 3 verso sx) x n° 2 volte	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=vqZ5PhH4byk&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=35				
	tre passi a dx e tre passi a sx per due volte in un corridoio				
6	SPOSTAMENTI INDIETRO E AVANTI MAX VELOCITA'	3	3 metri avanti e 3 metri indietro	1'	
	https://www.youtube.com/watch?v=Bwql2TnlkSw&list=PLpJQlebsDqJHwP3gclz4RMfI5241Z6zBZ&index=39				
	passi corti, cambio di direzione rapido, baricentro sempre stessa altezza				

in tutti gli esercizi le mani ed i piedi sfiorano la parete imitando il MURO che invade nell'altro campo