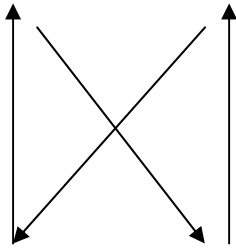


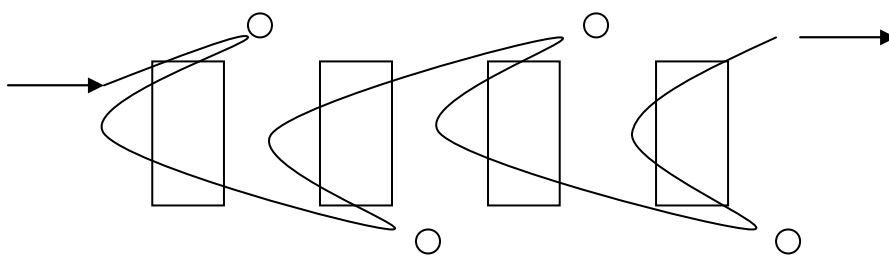
## .....Alcune idee per provare ad arrivare prima...e meglio...

- VELOCITA'/AGILITA' DI PIEDI

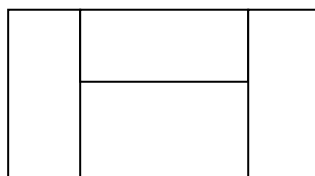
- cammino sul posto tacco/punta
- eseguo basic step con riferimento di una linea retta
- eseguo V step con riferimento di una linea retta
- a piedi uniti, salto una riga di riferimento con sequenza: AV – IND DIAGO– AV



- andatura laterale e passo ostacolo (es. sedia) con la gamba tesa (Mi posiziono davanti all'ostacolo e faccio passare sopra lo schienale la gamba tesa)
- ostacoli bassi
- scavalco ostacoli alti con mani dietro la nuca (NO SALTO ma SCAVALCO). La gamba che scende per ultima dall'ostacolo, sale per prima
- salti laterali di 2 step posizionati per lungo
- salto di 2 ( o più) step sovrapposti
- salto laterale di una linea con atterraggio con piedi 45° rispetto alla linea – eseguire in avanti e indietro
- STEP + BIRILLO: simulo bagher ricezione con arresto piedi paralleli dopo giro intorno a step arresto con birillo tra i piedi.



- U rovesciato con step. Dispongo gli step come mostrato e poi salgo/scendo laterale step 1, tocco dx/sx step frontale 2, salgo/scendo laterale step 3



- salgo/scendo da step con piedi laterali uno davanti all'altro

- SCALETTA

- corsa frontale, piede dentro in skip, piede fuori gamba tesa
- andatura frontale: entro piedi uniti/esco piedi divaricato

- PALLA MEDICA

### MURO

- spostamento a rete (es. z3 a z4), salto a muro e lancia PM nell'altro campo
- step up 1 gamba in appoggio su ostacolo e con PM eseguo distensione per muro
- a coppie, passaggio della PM sopra la rete con salto a muro
- muro su tavolette/bosu contrasto spingendo palla o PM sopra la rete

### SALTO

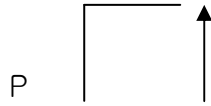
- con 1 piede in appoggio su panca, salto con distensione completa della gamba in appoggio sulla panca
- salti con PM tenuta davanti al corpo con braccia sempiegate. Partire tenendo la PM + o – all' altezza della ginocchia
- da in ginocchio, salto in posizione di squat
- in affondo avanti (con piede dietro tenuto alla spalliera), salto su tavoletta/bosu
- da plinto o step salto a terra e poi su tavoletta/BOSU

- PLIOMETRIA

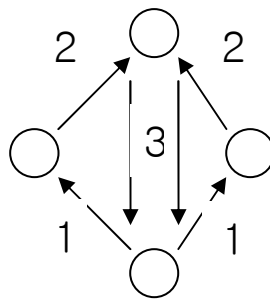
- da posizione del cosacco, 3 salti piccoli e 1 salto massimale
- salto da accosciata a ginocchia al petto
- affondi alternati con balzo e bilanciere sulle spalle
- lancio della PM a 2 braccia (tipo slancio per attacco) e ripresa al volo della PM
- girata al petto con salto mentre giro il bilanciere al petto
- 1 salto in alto da panca con 1 salto in alto quanto tocco pavimento
- corsa sulla linea con passo incrociato piede sx verso dx – piede dx verso sx
- cross over su step con entrambi i piedi che toccano step e terra
- cross over su step con piede interno che toccano solo step e NO a terra
- scaletta con balzi solo di caviglie con mani dietro i glutei NON PIEGO GAMBE E NON USO BRACCIA (quando salto posizione a cuneo)
- come sopra ma alterno 1 salto e 1 rimbalzo sul posto

- VELOCITA'

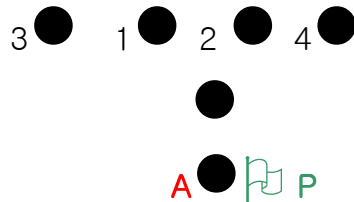
- davanti a ostacolo basso: a comando salto IND– salto AV e scatto
- davanti a ostacolo basso partenza da prono: a comando mi alzo e scatto
- spalle a ostacolo basso, posizione prona: a comando mi alzo e scatto
- spalle a'ostacolo basso, in piedi: a comando esco laterale dx o sx



- spalle opposte alla direzione di corsa, salto ostacolo laterale, rotazione esterna DX, ostacolo frontale e scatto
- come sopra ma con rotazione interna SX, ostacolo frontale e scatto
- partenza all'interno con spalle nella direzione di corsa,, salto ostacolo laterale, rientro, ostacolo frontale e scatto
- **DIAMANTE:** ponendo 4 birilli a rombo partendo da quello più in basso seguo il perimetro con le seguenti andature: 1-avanti 2-laterale 3-indietro



- T VELOCE



Da lato della partenza corro veloce in avanti a 1 - laterale a 2/3/4 e ritorno all'indietro dal lato dell'arrivo