

Riscaldamento su circuito GENERALE 10 MINUTI

Esercizi da inserire nel riscaldamento

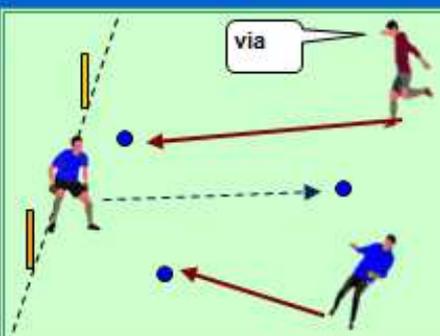
Da fare in corsetta blanda: circonduzioni avanti/indietro - circ. alternati (braccio dx e sx) - spinte avanti/alto-slanci avanti/alto - chiusure al petto - scivolamenti laterali a dx e sx - flessioni laterali colonna vertebrale - accenni di presa alta staccando con il piede dx e sx - flessioni/distensioni braccio opposto con rotazione della testa



RISCALDAMENTO SPECIFICO CON PALLA 5'

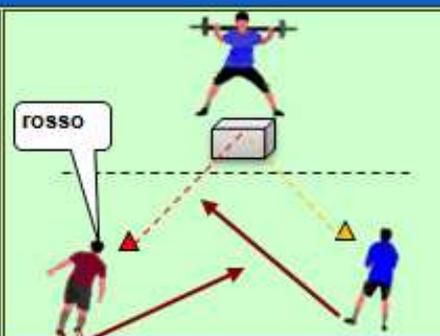
VELOCITA E TECNICA

Il portiere spostandosi velocemente da dx a sx effettua delle prese sul tiro del mister e del compagno rispettivamente sul 1° palo e al comando esegue uno sprint di 15 m eseguendo una raccolta sul pallone posizionato a terra.
6 ripetizioni



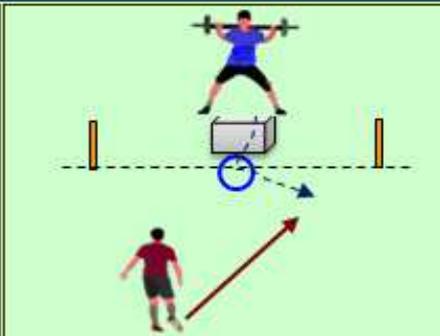
POTENZIAMENTO E TECNICA

Il portiere con un bilanciere max 30kg sulle spalle esegue 6 squat. Di seguito lascia il bilanciere, esegue un salto pliometrico e recupera la porta comandata dove interviene sul tiro. Successivamente recupera l'altra porta e interviene in presa su un successivo tiro.
3 serie da 4 ripetizioni



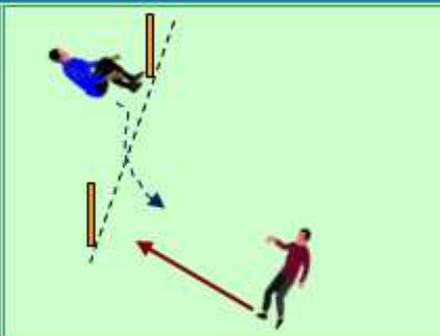
POTENZIAMENTO E TECNICA

Il portiere con un bilanciere max 30kg sulle spalle esegue 6 calf polpacci. Di seguito lascia il bilanciere, sale su un plinto e si lascia cadere a piedi pari dentro un cerchio e interviene in deviazione sul tiro del mister curandosi di fare l'apertura oltre il cerchio.
3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



ADDOMINALI LOMBARI

Il portiere, posizionato a terra in prossimità del 2° palo, esegue 20 ripetizioni per gli addominali. Di seguito velocemente raggiunge il palo opposto e interviene sul tiro del mister sul 1° palo.
3 serie addominali/lombari



10' DEFATICAMENTO