



LE LEZIONI DI PAOLO

## Lezione 36

**LEZIONE: 29 dicembre**

<b>OBIETTIVO PRINCIPALE</b>	Controllo delle spinte e conteggio sull'intero giro e/o su più giri
<b>Obiettivo coordinativo</b>	Ritmo esecutivo variabile
<b>Obiettivo tecnico</b>	Consapevolezza di spingere alternativamente e sempre sui due arti in curva e in rettilineo

### Ripetizioni medie e corte:

1. **60** (più grandi) o **48 spinte** (più piccoli)

2. **48** (più grandi) o **36 spinte** (più piccoli)

### ESERCIZIO 1

- Dalle 16 alle 20 spinte al giro,
- nel rettilineo l'obiettivo è fare solo due spinte (dx-sx),
- in curva 3 o 4 passi incrociati (ogni passo incrociato si compone di 1 spinta del destro e 1 spinta del sinistro),
- gestire la velocità media per evitare il carrellamento,
- 4-5 x 60/48 spinte Recupero=2'

### ESERCIZIO 2

- Dalle 16 alle 20 spinte al giro,
- nel rettilineo l'obiettivo è fare solo due spinte (dx-sx),
- in curva 3 o 4 passi incrociati (ogni passo incrociato si compone di 1 spinta del destro e 1 spinta del sinistro),
- velocità sub max e necessità di inserire il carrellamento,
- dopo il carrellamento si riparte con il conteggio con la prima spinta del destro (gamba esterna alla curva, che spinge laterale, richiesta di ripartire con il "monopattino", divieto di sollevare il pattino interno,
- 4-5 x 48/36 spinte Recupero=2'