



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 30

LEZIONE: 13-16 ottobre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Forte richiamo alla posizione corretta degli arti inferiori in rettilineo e in curva. La curva diventa elemento importante dell'allenamento.
	Rapidità Aerobico + tecnica/tattica.

Gioco dell'ombra: riscaldamento

Tutti insieme controllo scia e passo (con e senza cinte).

Inserimento di un cerchio all'ingresso di una curva in cui un atleta alla volta esegue il monopattino per il tempo necessario al gruppo di riportarsi sul cerchio.

Lavoro 10'.

Rapidità:

Ripetute su ½ giro e/o su 1 giro, per numero atleti presenti.

Segnalare a terra un numero di postazioni pari agli atleti presenti, scalare una posizione ogni ripetizione successiva. Cambiare la posizione di partenza come segue:

- 1- partenza normale,
- 2- seduti,
- 3- seduti spalle alla direzione di avanzamento,
- 4- proni,
- 5- supini,
- 6- mano a terra.

Le paperelle:

Un quadrotto esercizio, 3 quadrotti accelerazione, con apertura in volo (4 metri esercizio + 12 metri accelerazione)

A)

Americana grandi:

10'-12' x 2 giri a testa

Giri in scia piccoli:

5-6 giri + progressione del primo all'ultimo giro

B)

Giri in scia piccoli e grandi

Grandi: 4x10 giri con l'ultimo libero

Piccoli: 5x5 giri con l'ultimo libero.

N.B.

indicare i punti importanti delle traiettorie da scegliere per il cambio.