



# BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

## 0001 - Percorso a 6 stazioni



### AREA PERSONALE

Percorso a stazioni per agilità e velocità.

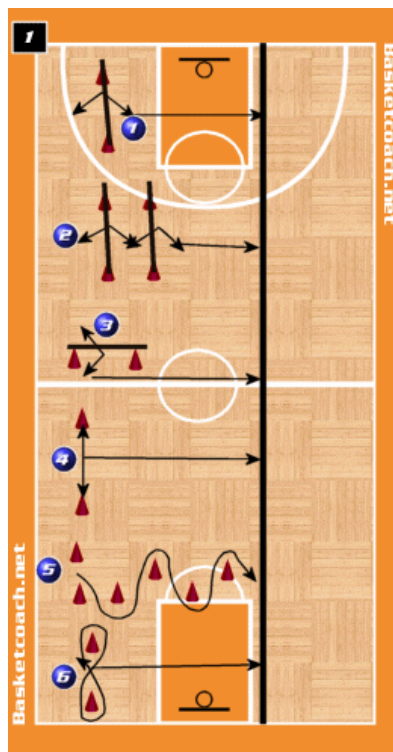
Si possono prevedere due giocatori per stazione. Alla fine di ogni prova si passa a quella successiva fino a completare il percorso.

Altezza degli ostacoli 30-40 cm

Prevedere almeno 2 serie x 2 ripetizioni per con 1' di recupero

Stazioni:

- 1 - Salti laterali a piedi uniti (6) poi sprint
- 2 - Doppio salto a piedi uniti laterali poi sprint
- 3 - Salti avanti-indietro a piedi uniti (6) poi sprint
- 4 - Scivolamenti laterali (6) poi sprint
- 5 - Slalom tra i birilli (4 birilli) poi sprint
- 6 - 2 giri di scivolamenti a "8" (fronte all'arrivo) poi



### Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti



### Torna Indietro

Condividi:

### Guaine impermeabilizzanti

Ideale per l'impermeabilizzazione dei terrazzi. Super

