



## FEDERAZIONE TICINESE DI CALCIO

Via Campagna  
Casella Postale 965  
6512 Giubiasco

Tel. 091.857.01.31  
Fax 091.857.01.55  
e-mail: [ftc@football.ch](mailto:ftc@football.ch)

**Proposta di esercizi di potenziamento muscolare e di tecnica della corsa da introdurre nel riscaldamento durante ogni seduta di allenamento:**

Dopo un gioco introduttivo / dopo 10' di corsa lenta / dopo 10' di tecnica analitica / ...:

**potenziamento tronco:**

**durata 3' - 5'**

- 10 – 20 addominali (immagine 1)
- 10 – 30 piegamenti sugli avambracci (immagine 2)
- 10 – 20 addominali
- 10 – 30 piegamenti sugli avambracci

Questi esercizi vanno fatti solo tempo meteorologico permettendo.



immagine 1



immagine 2

**esercizi di tecnica della corsa:**

**durata 6' - 8''**

2 esercizi di allungamento (tenere la posizione per 30")  
per il quadricipite (esercizio 1) e per l'ileopsoas (esercizio 2)

- 2x 20m skip (corsa a ginocchia medio alte)
- 2x 30m corsa calciata
- 2x 20m skip + sprint di 10m
- 2x 30 corsa calciata + sprint di 10m
- Recupero = sempre ritorno al piccolo trotto

esercizio 1



esercizio 2



skip



corsa calciata

