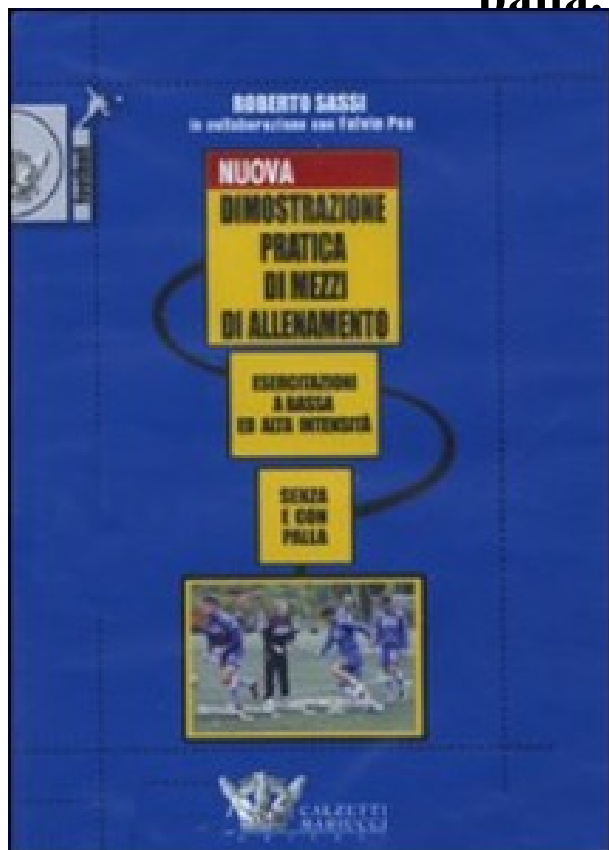


Nuova dimostrazione pratica di mezzi d'allenamento. Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. DVD. Con libro



Pagine:	71 p.
Collana:	Football
Editore:	Calzetti Mariucci
Anno edizione:	2008
EAN:	9788860281784
In commercio dal:	01/01/2009
Category:	Sport
Autore:	Roberto Sassi

[Nuova dimostrazione pratica di mezzi d'allenamento. Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. DVD. Con libro.pdf](#)

[Nuova dimostrazione pratica di mezzi d'allenamento. Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. DVD. Con libro.epub](#)

L'autore avvalendosi della collaborazione di Mister Fulvio Rea, ha realizzato questa dimostrazione pratica dei mezzi di allenamento per il calcio raccolti nel contesto di una seduta di allenamento dimostrativa con la squadra Primavera della Sampdoria. Vengono proposti una serie di esercizi a bassa e alta intensità con e senza palla raccolti più specificatamente nelle sezioni: riscaldamento generale, riscaldamento con la palla, esercizi di rapidità senza e con palla, lavori con la palla ad alta intensità (3 attività), esempio di esercitazioni in relazione alla specificità del ruolo in contemporanea (4 attività), esercizi con la palla ad alta intensità (3 attività), un metodo di allenamento per il miglioramento delle qualità di forza senza l'uso di attrezzi, i cambi di direzione (3 attività), un circuito training di potenziamento muscolare con l'uso di macchine a tecnologia isoinerziale. Le proposte presentate possono costituire un contributo utile e interessante per il lavoro di Allenatori e Preparatori di vario livello e operanti in tutte le categorie.

Con libro: Roberto Sassi: 9788860281784: Books - ... Nuova dimostrazione pratica di mezzi d'allenamento. gazzetta.

con l'intento di facilitarne la pratica. Con libro Con e senza palla. Esercitazioni a bassa ed alta intensità

senza e con la palla. ESERCITAZIONI A BASSA ED ALTA INTENSITÀ CON E SENZA PALLA. con filosofia UM ed uno di un.

Acquista online il libro Nuova dimostrazione pratica di mezzi d'allenamento.

Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. campo e con diversi tipi di palla. Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. Esercitazioni a bassa ed alta intensità con e senza palla. Esercitazioni a bassa ed alta intensità senza e con la palla. La palla. Con libro.

Anno edizione: 2008 Genere: video ISBN: 9788860281784 Pagine:.