

Esercizi per lo sviluppo della tecnica di corsa

Esercizi di base (andature)

Tacco punta

Rullata

Calciata dietro

Skip

Skip con una gamba

Doppio passo saltellato

Calciata avanti a gambe tese

Galoppata

Corsa circolare

Combinazioni di andature

Calciata avanti in progressione

Galoppata in progressione

Una gamba skip e l'altra calciata dietro

Skip da stretto ad ampio

Calciata dietro frequente\rimbalzata

Dallo skip alla corsa

Dalla calciata dietro alla corsa

Dalla balzata alla corsa

Accelerazioni

Sprint

Corsa lanciata

Esercitazioni per la partenza e l'accelerazione

Partenze da varie posizioni con e senza segnale

Seduti (avanti dietro)

Proni o supini

2 piedi

1 piede

con 1 mano

Esercitazioni per la staffetta

Giochi

Camminando

Do corsa lenta

In allungo

Esercitazioni di potenziamento

Affondi

Contropiegate

Richiamo al petto delle ginocchia

Step

Balzi a rana

1\2 squat con salto

inferno

squat su un arto con e senza salto

Avvio alla pesistica