

Libro+DVD 103 esercizi di agility con la Speed-Ladder

Codice: 8105



Descrizione

103 Esercizi di Agility con la Speed-Ladder a cura di F.Cuzzolin e V.Durigon.

La ricerca di una coordinazione ottimale nei movimenti specifici degli arti inferiori è una condizione indispensabile per lo sviluppo della prestazione di molte discipline sportive, soprattutto se tali movimenti devono necessariamente essere effettuati con estrema rapidità.

Questa proposta contiene 103 esercizi originali con la speed-ladder che possono costituire un valido ausilio per lo sviluppo del controllo ritmico negli spostamenti, favorendo la ricerca di rapidità e di -fluidità- dei movimenti. La speed-ladder è uno strumento fondamentale per migliorare agility e rapidità ed un mezzo da abbinare alle comuni pratiche di allenamento per aumentarne la funzionalità secondo un'ottica polivalente e multilaterale.

Il manuale e il Dvd allegato, che contiene esecuzioni dimostrative di tutti i 103 esercizi, sono rivolti ad allenatori, preparatori fisici ed insegnanti.

79 pagine