



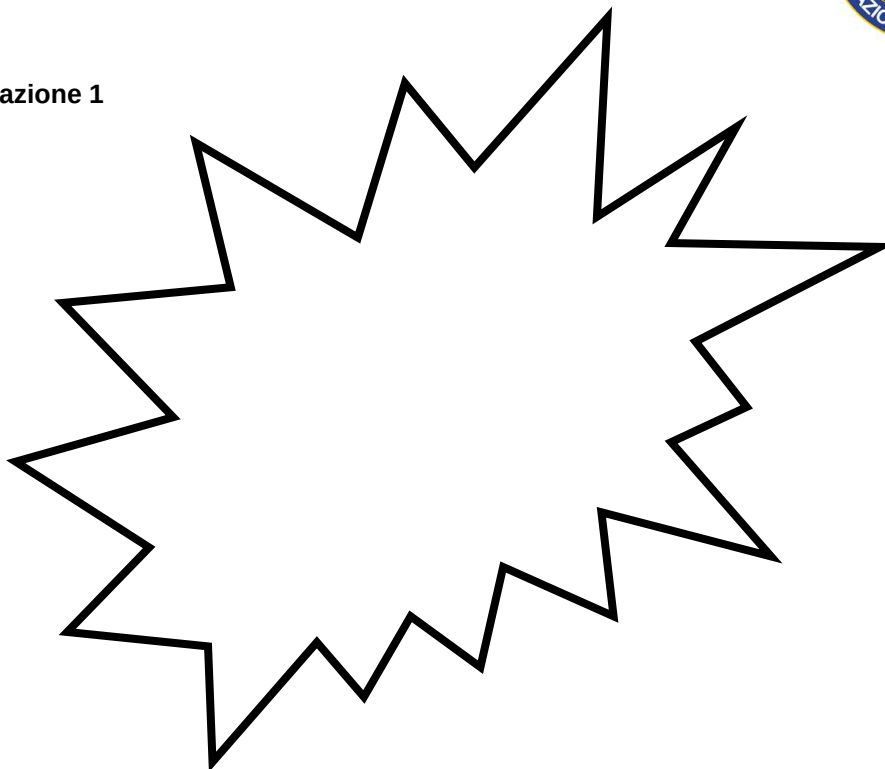
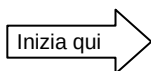
Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

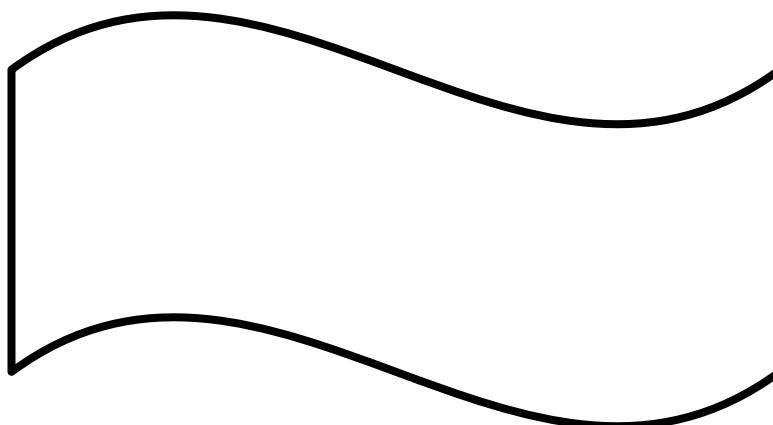
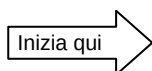
Sezione di Bagheria



Allenamento della coordinazione 1



in ca. 60 sec., percorrere completamente
1 volta
(respirare 3 volte)



in ca. 20 sec., percorrere completamente
1 volta
(respirare 1 volta)



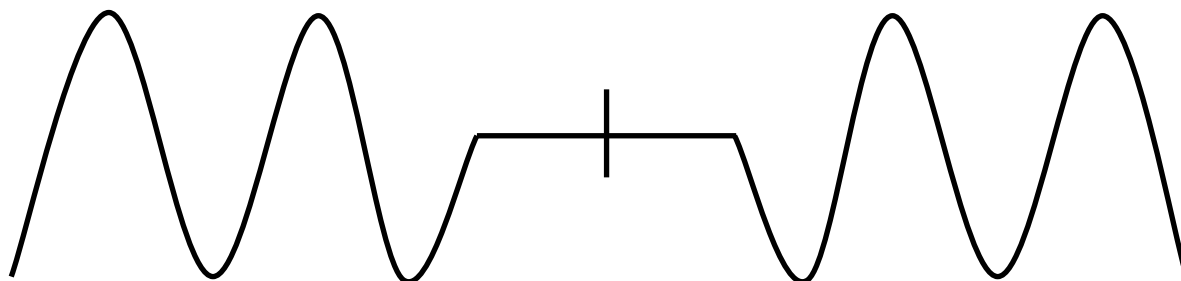
Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

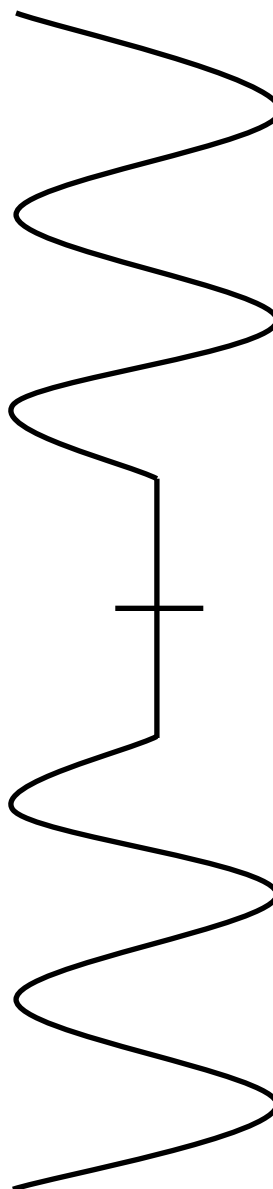
Sezione di Bagheria



Allenamento della coordinazione 2



Modello 1



Modello 2



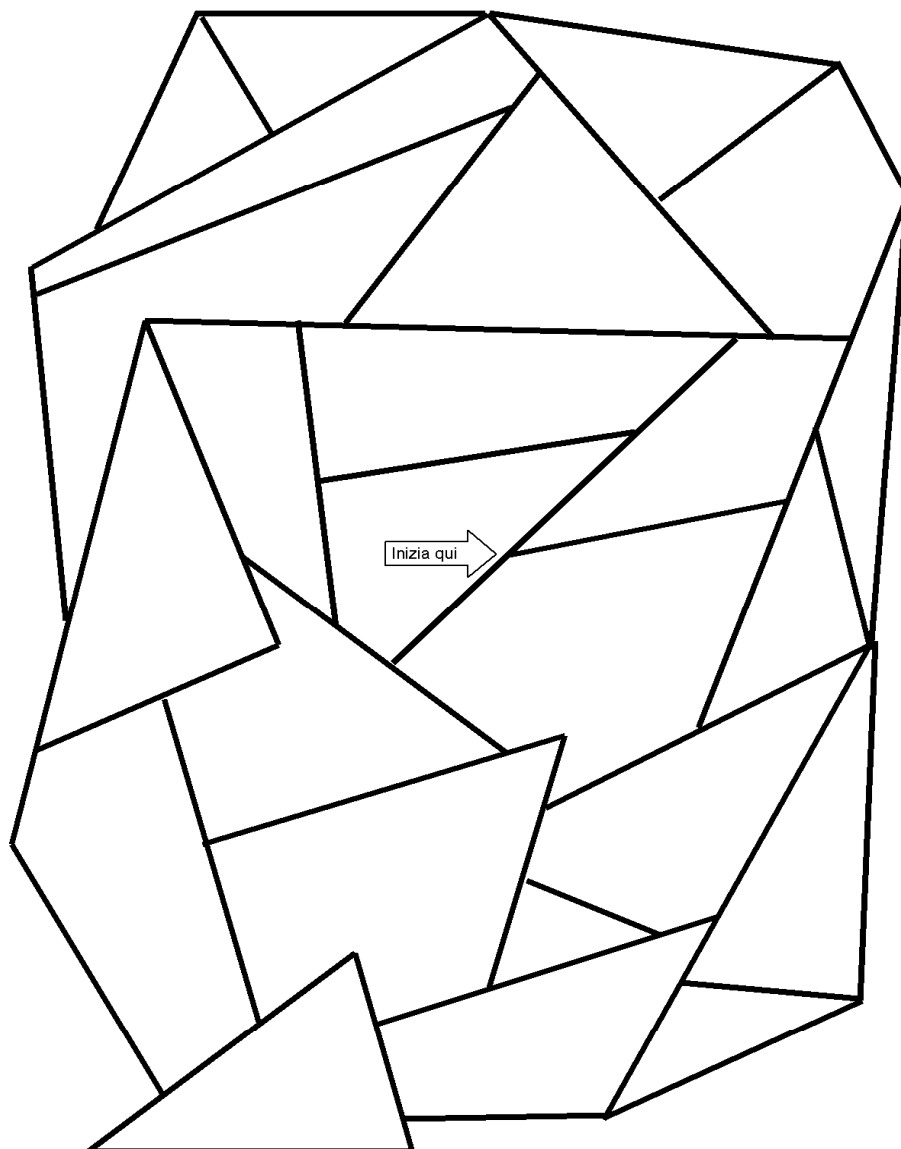
Tiro a Segno Nazionale

Ente Pubblico e Federazione Sportiva del C.O.N.I

Sezione di Bagheria



Allenamento della coordinazione 3



Allenamento degli incroci: il tracciato o la linea può essere percorsa con una luce o un puntatore laser; agli incroci scegliere spontaneamente una direzione. Iniziare con max 30 sec., arrivare a 2 minuti; alternare percorrenza veloce e lenta.

DSB / G. Rudolph 2004