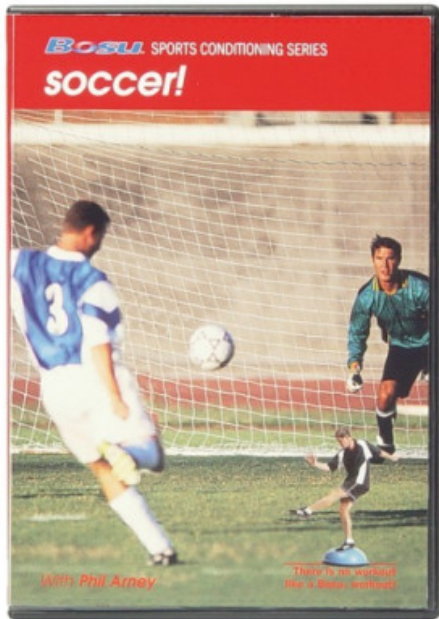


## DVD sul calcio, allenamento specifico con il Bosu



### Riferimento

Codice 2112C

-  
-

### Opzioni

### Descrizione

DVD in lingua inglese sull'utilizzo del Bosu nell'allenamento dei calciatori.

Vengono illustrati in particolare, in modo semplice e di facile ripetibilità, gli esercizi fondamentali per lo sviluppo della forza, dell'agilità, della velocità, dell'equilibrio e della resistenza. Si punta in tempi brevi a far raggiungere all'atleta una condizione fisica che richiede minori tempi di riscaldamento e una maggiore reattività in fase agonistica

Per lo svolgimento degli esercizi sono necessari, oltre al Bosu, una palla medica tra i 2 e i 4 kg. (in base all'età e corporatura) e un elastico tubing dotato di cinghie