

PRESENTAZIONE, di Valentina Biino
INTRODUZIONE

CAPITOLO 1 - IL CORE

Fatti e misfatti dell'allenamento del core
Scientificamente, cosa significa allenare il core?
Parole chiave

CAPITOLO 2 - GIOCO E SPORT

Perché utilizzare delle attività divertenti
per lo sviluppo della forza: elementi di programmazione
Parole chiave

CAPITOLO 3 - ALLENARE LA FORZA IN GIOVANE ETÀ

Perché allenare la forza fin da giovani: regole e linee-guida
Linee guida per allenare il core
Parole chiave

CAPITOLO 4 - ESERCIZIARIO

Posizioni corrette per ogni esercizio fondamentale

- Facilitazione
- Stabilizzazione
- Incremento delle difficoltà (Complicazione)

I giochi

Legenda in base al grado di difficoltà dei giochi

ESERCIZIARIO - 1. Giochi di gruppo e staffette

ESERCIZIARIO - 2. Giochi a coppie

ESERCIZIARIO - 3. Giochi a squadra

BIBLIOGRAFIA

L'AUTORE