



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



# ANDATURE IMITATIVE

Su superfici consuete e/o su superfici modificate: sabbia, erba, salita, discesa .  
Anche con carichi in sospensione,



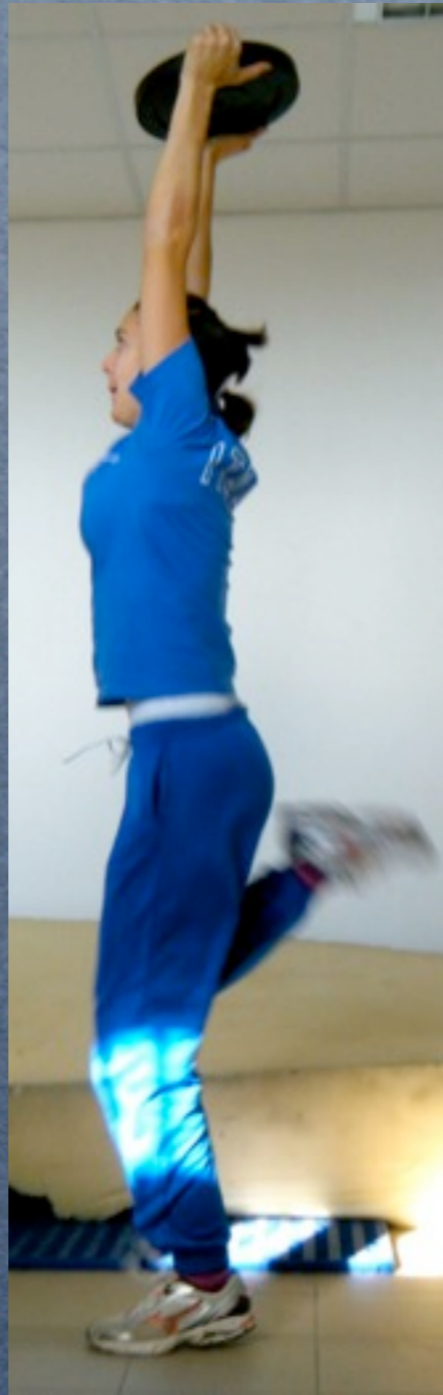
Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

# SBILANCIAMENTI VOLONTARI

Sbilanciamenti volontari su assi diversi con o senza carichi in sospensione, anche su superfici non consuete, (sabbia, segatura, erba, etc.) con o senza calzature.



# GYMBALL E SEMISFERE



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

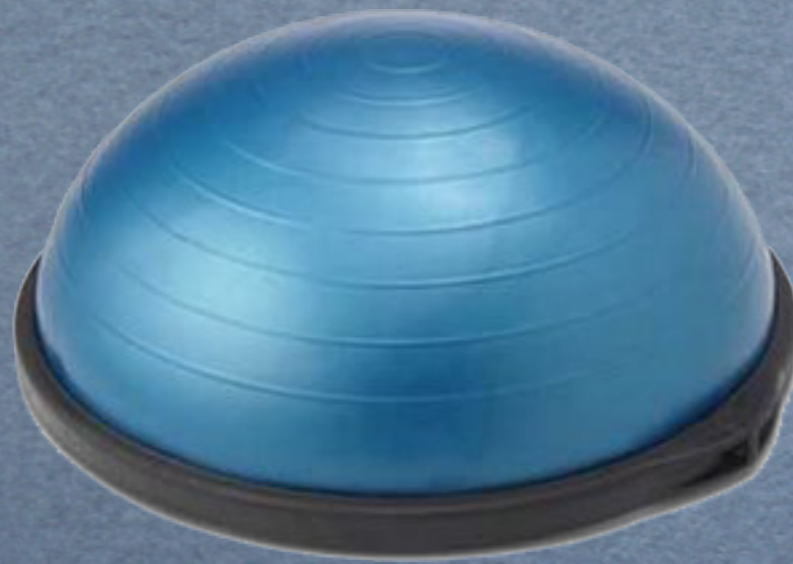


Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

# PEDANE E SIMILI



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

# ASSE D'EQUILIBRIO



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

# ELASTICI TRX



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione

# ....PER I PIU' FORTUNATI....



Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





**E' opportuno rimarcare  
come in ogni caso questa  
tipologia di esercitazioni  
obblighi gli atleti comunque  
ad un livello di attenzione  
particolarmente elevato**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**



**prof. Roberto Finardi**  
**robertofnr@gmail.com**  
**3480944604**

*Che io possa vincere,  
ma se non riuscissi,  
che io possa tentare con tutte le mie forze.  
Giuramento Atleta Special Olympics*

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**



**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**



**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**