

BOXE PER DILETTANTI.

Esercizi per la preparazione atletica

La preparazione atletica di un pugile si concentra su **5 aree principali** con **esercizi mirati per ottimizzare la prestazione e colmare eventuali lacune.**

Ecco gli **esercizi più comuni ed efficaci** per allenare ciascuna area.

#FORZA



- Squat
- Stacco da terra
- Esercizi a una gamba sola (es. squat bulgaro)
- Spinte orizzontali e verticali
- Trazioni orizzontali e verticali
- Esercizi per il *core*

#RESISTENZA



- Salto della corda
- Corsa
- Esercizi con le corde nautiche (*Battle ropes*)
- Esercizi senza avversario (*Shadow boxing*)

#ESPLOSIVITÀ



- Lancio della palla medica
- Sollevamento pesi esplosivo
- Allenamento esplosivo con i guanti da passata (*mitts*)
- Salti sui box

#AGILITÀ



- Corsa laterale
- Corsa all'indietro
- Salto della corda
- Esercizi con la scaletta

#VELOCITÀ



- Sprint
- Colpi veloci
- Flessioni pliometriche o esplosive
- Esercizi di velocità con il sacco
- Sollevamento pesi

Per massimizzare i risultati consigliamo di **allenare solo alcune aree alla volta**, per esempio un pugile forte, ma poco agile, dovrebbe concentrarsi prima di tutto sull'agilità.