

RESISTENZA SPECIFICA

Leggenda

D = Difensore

A = Attaccante

Carico fisico: D rimane sotto per 1', poi cambio fra tutti i componenti del gruppo, recupero finale 2'.

Verificare e correggere eventuali errori

N.B.- Il volume di lavoro deve essere tre volte superiore a quello di gara.

6 combattimenti fino alla finale 12' x 3 = 36'

- Lavoro a gruppi di 3-4 persone:

(D) al centro para e contrattacca con: Esempio Gyaku chudan, Maw. Chudan.
Ecc.....

(A) in cerchio, appena il (D) si pone avanti a uno di loro, questi attacca con:
Esempio Kizami, Gyaku chudau, o jodan, Kizami-Gyaku jodan, ecc.....

Pertanto se si lavora a gruppi di tre, si avranno a disposizione 7 blocchi di lavoro,
mentre se si lavora a gruppi di quattro, si avranno a disposizione 6 blocchi di lavoro

