

# Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Nuoto cronometrico

Un esercizio che serve per migliorare la percezione della velocità e permette di allenare la resistenza. Può essere svolto sotto forma di gara.

Formare due squadre. Tutti i nuotatori si prefiggono un tempo personale per percorrere una determinata distanza. Poi si tratta di nuotare (senza orologio!) cercando di rispettare il tempo personale scelto. Vince la squadra i cui nuotatori sono riusciti a percorrere le distanze accumulando la minor differenza tra il tempo previsto e il tempo reale impiegato (somma di tutte le differenze inferiore).



## Variante

Nuotare a velocità di gara.

**Materiale:** cronometro, materiale per prendere appunti.

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO