

# Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Biathlon-duathlon

Questo esercizio ludico sotto forma di gara a coppie con penalità prevede un percorso con bicicletta e tiri al bersaglio. Ideale per allenare la resistenza di base.

Formare dei gruppi da due. Il primo atleta assolve un breve percorso in bicicletta e poi esegue cinque tiri a canestro (o un altro tipo di tiro al bersaglio). Per ogni tiro a bersaglio non riuscito, come penalità si deve svolgere un breve giro a piedi. Dopo tocca al partner. In seguito si possono invertire le discipline (camminare, correre, tiro al bersaglio, svolgere il giro di penalità in bicicletta).



## Varianti

- Cambiare le distanze.
- Effettuare meno tiri al bersaglio.
- Altre penalità.
- Tiro di calcio in porta invece del canestro.

## più facile

- Conta il risultato migliore di diversi tiri (ad es. per cinque tiri, tre riusciti).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO