

Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Staffetta americana

Questo esercizio consiste in una staffetta sotto forma di allenamento o gara per migliorare la velocità e la resistenza nonché stimolare l'intelligenza tattica.

Nel campo, delimitare un percorso circolare. Formare gruppi da due. Uno dei due ciclisti porta un nastrino colorato e svolge un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pedala lentamente, gli passa il nastrino. In seguito vengono invertiti i ruoli e tocca al ciclista lento fare un giro veloce. Dopo, invertire di nuovo. Quale squadra riesce ad eseguire il numero di giri prestabilito prima degli altri?



Variante

Fissare un periodo di tempo e contare il numero di giri.

Materiale: Nastrini colorati.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO