

# Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Immobili

Questo esercizio a coppie ludico permette di allenare la tecnica, l'abilità e l'equilibrio.

Formare gruppi da due. I due ciclisti pedalano a ritmo lento uno dietro l'altro, la distanza è di almeno una ruota. Il ciclista che si trova davanti si blocca senza preavviso cercando di obbligare il partner o a posare il piede a terra o a superarlo. Se viene superato, il ciclista davanti ottiene un punto, se il compagno posa il piede, due punti. Se invece è il ciclista davanti a dover posare il piede per terra per primo o ripartire, i punti saranno assegnati al ciclista dietro. Il ciclista che si è fermato mettendo il piede per terra deve pedalare in testa. Chi riesce ad ottenere per primo 20 punti?



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO