

Triathlon: Simulatore – nuoto

Migliorare la capacità di resistenza aerobica e la capacità di adattamento è l'obiettivo di questo esercizio. Il cronometraggio del tempo netto aiuta a fare delle previsioni per la gara.

Suddividere il tracciato da percorrere a nuoto (ad es. 750 m) in diverse parti. Al termine di ognuna si fa una breve pausa. Cronometrare il tempo netto. Prima di iniziare fare una leggera messa in moto in moto in acqua e alla fine degli esercizi di allungamento.



- 350 metri – 20 secondi di pausa
- 200 metri – 15 secondi di pausa
- 100 metri – secondi di pausa
- 75 metri – secondi di pausa
- 25 metri – fine

Varianti

- Più intervalli con diverse intensità e lunghezze di percorso.
- Incorporare degli esercizi lungo il percorso.

Materiale: vasca di 20 o 50 metri, cronometro

Fonte: Inserito pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO