

Entraînement polysportif – A roller: Inline biathlon

Remplacez les skis de fond par des rollers et la carabine par une canne, et le tour est joué! Cet exercice est recommandé pour optimiser l'endurance et la technique de patinage.

Former deux équipes. Chacune possède son propre stand de tir, en marge du circuit. Tous les patineurs sont équipés d'une canne et d'une balle d'unihockey. Ils réalisent un tour en équipe, prennent place au stand de tir et effectuent chacun un seul tir en direction d'un des 15 gobelets en plastique placés à huit mètres d'eux. Ils réalisent ensuite un nouveau tour. Quelle équipe vise en premier tous les gobelets en plastique?



Variante

Sous forme d'estafettes. Disposer plus de cibles à une distance plus grande ou placées sur un support.

Matériel: Cannes et balles d'unihockey, gobelets en plastiques, cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO