

Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Manovra di sorpasso doppia

Un esercizio ideale da svolgere a gruppi. Tramite una prestazione di resistenza continua alternata a scatti veloci, è possibile allenare la velocità.

Un grande gruppo pattina in fila indiana. Su ordine dell'ultimo pattinatore (fischio), un pattinatore su due supera quello che si trova davanti e si allinea di nuovo nella fila. Ripetere l'operazione ogni 1-2 minuti.



Variante

Definire un allenatore fisso nel gruppo che dia indicazioni su chi deve superare il compagno davanti (o deve pattinare fino alla testa del gruppo), dicendo il rispettivo nome.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO