Entraînement polysportif – Dans l'eau: Delta

Les participants apprennent à évaluer leurs capacités et à gérer leur vitesse lors de cet exercice en groupe. L'endurance est également entraînée.

Former deux groupes. Chaque participant estime le temps qu'il mettra pour parcourir une certaine distance à la nage. Ils s'élancent ensuite sur cette distance (sans montre) en s'efforçant de s'approcher le plus près possible du temps estimé. A gagné l'équipe qui aura la plus petite différence cumulée entre le temps estimé et le temps réel de chacun de ses membres.

Variante

A vitesse de compétition.

Matériel: Chronomètre, bloc-notes et stylos

Source: Cahier pratique «mobile» 03/2001, Patrik Lehner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO