mobilesport.ch

Triathlon: Run & Bike

Grazie a questo esercizio si può migliorare la capacità aerobica a fornire una prestazione e acquisire la capacità di concatenazione (concatenare due discipline sportive).

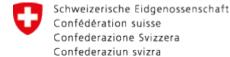
A corre, B va in bicicletta – entrambi allo stesso ritmo. Cambi regolari dalla bici alla corsa e viceversa. L'intensità può essere variata optando per delle zone più lunghe con zone d'interruzione.

Variante

B parte in sella alla bici, l'appoggia a terra (in modo che il corridore possa vederla) e continua la gara correndo. Il corridore salta in sella alla bici e supera il compagno.

Materiale: Una mountain bike per ogni coppia, un tragitto variegato nel bosco o in mezzo ai campi.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO