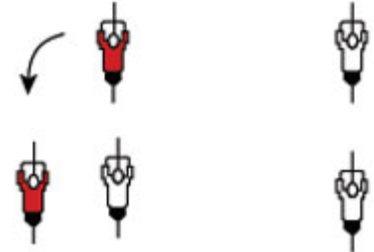


Triathlon – Ciclismo: Movimento rotatorio

Un triatleta completo deve acquisire rapidamente tutte le capacità e le competenze tecniche di un ciclista, fra cui anche pedalare vicino alla ruota del corridore che precede. Pedalare in gruppo è un esercizio divertente e molto efficace.

A coppie, darsi il cambio alla testa del gruppo. Piramide di 30 secondi: ogni componente del gruppo passa in testa per 30 secondi, dopodiché si sposta sulla sinistra e si lascia superare da tutti coloro che gli stanno dietro e poi si rimette nella fila sfruttando l'effetto scia. Il passaggio seguente alla testa del gruppo dura 60 secondi, quello ancora successivo 90 secondi, ecc., in seguito si ritorna a 30 secondi.



Varianti

- I ciclisti più forti restano più tempo alla testa del gruppo rispetto a quelli più deboli.
- Rotazione su due file.
- Stesso tempo alla testa del gruppo (da 1 a 5 minuti).

Materiale: Biciclette, percorso pianeggiante, lungo e poco trafficato.

[Qui trovi altri contenuti sul ciclismo](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO