

# Eventi multisport – Corsa: Controllo della velocità

**Un esercizio che permette di allenare la percezione delle velocità e insegna ai corridori come gestire la loro rapidità.**

Correre su una distanza predefinita (p. es. 1 km) eseguendo un numero fisso di giri (p. es. 3). Fissare delle condizioni su come aumentare la velocità dei singoli giri. Tra ogni giro si effettua una pausa. Per esempio: tre volte un chilometro, nel secondo giro correre 10 secondi più in fretta rispetto al primo e nel terzo giro 20 secondi più in fretta rispetto al primo.



Effettuare delle pause fra due o tre minuti. Partire però sempre all'inizio di un minuto così si può usare un cronometro solo, senza doverlo fermare, e i corridori calcolano i loro tempi autonomamente.

**Materiale:** cronometro

---

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO