

Eventi multisport – Nuoto: Swim and hike

Questo metodo a intervalli permette di preparare l'efficienza motoria grazie a un'intensità elevata.

Nuotare una vasca a velocità massima. In seguito uscire dall'acqua e camminare tranquillamente accanto alla piscina fino a raggiungere il punto di partenza. Ripetere cinque volte.



Variante

Durante la fase di recupero, tornare al punto di partenza e aspettare finché si raggiunge una determinata frequenza cardiaca (p. es. 120 battiti al minuto).

Osservazione: prestare attenzione al suolo sdruciolevole, in particolare nelle piscine coperte.

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