

Eventi multisport – Resistenza: Duathlon a coppie (metodo della durata)

Questo esercizio promuove la capacità aerobica. Inoltre, è allenata la capacità di combinare due discipline sportive.

L'allievo A corre mentre B si sposta in bicicletta alla stessa velocità. Effettuare dei cambi regolari tra corsa e bici. L'intensità può essere variata da cambi corti o lunghi oppure percorrendo terreni collinosi.



Variante

- B parte con la bicicletta, la lascia per terra (in modo che sia visibile all'allievo che corre) e continua correndo. L'allievo che corre prende la bici e a sua volta supera il compagno.

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