

Eventi multisport – Resistenza: Fartlek (metodo della durata variabile)

Il Fartlek (gioco di velocità) è un metodo di allenamento in cui la velocità e l'intensità sono aumentate e diminuite più volte.

- **Fartlek in funzione del terreno:** questa varietà di Fartlek consiste nell'adattare l'intensità al terreno: in salita velocità lenta, mentre in pianura e in discesa incrementare la velocità.
- **Fartlek polacco:** questo metodo comporta l'uso di tempi di carico/scarico predefiniti. Per esempio: 2-3-4-5-4-3-2 minuti veloci con un minuto a bassa velocità tra ogni unità.
- **Fartlek svedese:** si tratta di una variante spontanea. Prima della fase di carico definire un punto sul terreno che indica la fine dell'aumento di velocità. Raggiungere tale punto con un'intensità elevata, in seguito rallentare fino al recupero.
- **Fartlek a sorpresa:** prima dell'allenamento definire in gruppo una sequenza fissa e un periodo di carico minimo e massimo (p. es. 30 sec. fino a 2 minuti, a intervalli da 30 secondi). Ora, un membro del gruppo dopo l'altro può fissare il tempo di carico. Il periodo di recupero in mezzo corrisponde sempre alla metà del periodo di carico (min. 30 secondi). Durante la fase di recupero, il prossimo concorrente del gruppo comunica la durata della prossima fase di carico.



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