

# Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Cronometro a stella

**Un esercizio che prevede una gara a cronometro e che permette di migliorare la resistenza e la tecnica. Inoltre, viene allenato il senso dell'orientamento.**

Si tratta di una cronometro singola. Il punto di partenza è il centro di un campo. Sono disposti sei oggetti a forma di stella con distanze diverse rispetto al centro (a ogni punta un bicchiere di plastica, un paletto, ecc.). Anche nel centro si trova un oggetto. L'esercizio consiste nel «circumnavigare» una volta ciascuna delle sei punte della stella, passando ogni volta dal centro dove si deve girare attorno all'oggetto centrale.



## Variante

### più difficile

Svolgere su di un terreno aperto oppure con degli ostacoli.

**Materiale:** Oggetti per la demarcazione, cronometro



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**