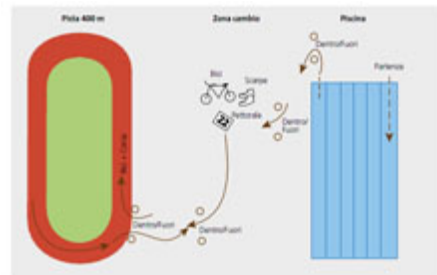


Triathlon: Triathlon a quattro

In questo esercizio si allenano i carichi di resistenza intermittenti con cambi simili a quelli che avvengono durante le gare per forgiare lo spirito di squadra in modo ludico.

Formare dei gruppi composti di quattro persone. Svolgere un breve triathlon con quattro passaggi ciascuno. Si possono scegliere i tragitti (ad es. nuoto 25-100 m, bicicletta 500-2000 m, corsa 200-800 m). Il primo atleta percorre il tragitto a nuoto e poi quello in bicicletta dopodiché dà il cambio al secondo atleta che assolve il percorso in bici e quello della corsa.



Il secondo atleta dà il cambio al terzo che effettua la prova della corsa e del nuoto, dopodiché tocca al quarto atleta che quando ha portato a termine le prove nuoto e ciclismo dà il cambio al primo atleta. L'esercizio dura sino a quando ogni atleta ha assolto ogni disciplina almeno una volta.

Varianti

- Sotto forma di duathlon se non c'è la possibilità di nuotare.
- Completare l'esercizio con altre discipline (aumentare proporzionalmente il numero di atleti per squadra).
- Sostituire le discipline con altre, ad es. il monopattino al posto della bicicletta, la corsa col sacco al posto della corsa.

Materiale: Equipaggiamento per il nuoto, bicicletta, casco, scarpette da corsa, possibilità di nuotare (piscina all'aperto, lago).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO