

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli sprint – Piccoli giochi/sport di squadra

Con questa lezione gli allievi assolvono degli sprint a intervalli alla massima intensità con compiti supplementari. Durante le pause eseguono degli esercizi di coordinazione legati a uno sport di squadra.



Dimensione del gruppo	2 squadre da 10 persone
Modalità/svolgimento:	sprint con esercizi di coordinazione
Carico:	40 sec.; intensità massima
Pausa:	4 min., attiva (esercizi di coordinazione, v. organizzazione)
Quantità di ripetizioni:	4
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	18 min., senza composizione del puzzle

Lezione: [Intervalli sprint – Piccoli giochi/sport di squadra](#) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario II
- Livello di capacità: tutti

Obiettivi di apprendimento

- Allenare brevi intervalli
- Esercitare la tecnica di diversi giochi di squadra

Fonte: Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP