

Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Nuoto a punti

Questa gara a coppie permette di allenare la resistenza. Si tratta di un esercizio nel quale occorre nuotare in modo particolarmente efficace.

Formare delle coppie. In alternanza, nuotare 25 metri a cronometro contando le bracciate. Il numero di bracciate è aggiunto al tempo in secondi. Dopo 6×25 metri, quale squadra riesce ad ottenere la somma inferiore di bracciate sommata al tempo in secondi?



Variante

più difficile

Raddoppiare la distanza.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP