

Entraînement polysportif – A roller: Roller Américaine

Grâce à cet exercice, les participants améliorent la vitesse et l'endurance. De bonnes capacités tactiques sont également requises.

Par deux. Tracer un parcours circulaire dans la nature. Un patineur avec un sautoir effectue un tour à vitesse élevée jusqu'à ce qu'il parvienne à rattraper son partenaire qui roule lentement et à lui remettre son sautoir. C'est ensuite à celui-ci de rattraper son coéquipier. Quelle paire effectue en premier un nombre défini de tours?



Variante

plus difficile

Définir la durée de course et compter le nombre de tours effectués.

Matériel: Sautoirs de couleur différente

Source: Cahier pratique «mobile» 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO