

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Staffetta americana inline

Questo esercizio sotto forma di allenamento e gara permette di migliorare la velocità e la resistenza nonché di stimolare l'intelligenza tattica.

Definire un percorso circolare di 200-300 metri. Formare delle coppie. Uno dei due pattinatori porta un nastrino colorato ed effettua un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pattina lentamente, gli passa il nastrino. In seguito vengono invertiti i ruoli e tocca al ciclista lento fare un giro veloce. Dopo, invertire di nuovo. Quale squadra riesce ad assolvere il numero di giri prestabilito prima degli altri?



## Variante

### più difficile

Fissare un periodo di tempo e contare il numero di giri.

**Materiale:** nastri colorati

Fonte: Insetto pratico «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

Ufficio federale dello sport UFSPO