

Velocità – Basi: Tira e molla

Dosare la velocità durante un esercizio basato sul traino.

A appoggia la parte centrale di un elastico alle anche. Un compagno, dietro di lui, tiene le due estremità dell'elastico. A inizia a correre, B gli oppone resistenza. Successivamente, quando l'elastico raggiunge una tensione ottimale, anche B inizia a correre dietro ad A.

Materiale: Elastico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO