

Resistenza: Corse con stima del tempo

Nella fase di preparazione 2 si tratta di migliorare il senso della velocità, ad es. eseguendo delle corse di media intensità in cui l'obiettivo è riuscire a stimare il tempo. Un esercizio per migliorare questa capacità.

Svolgere diversi giri di un circuito (ad es. di due chilometri) cercando di rispettare diversi tempi. Ad esempio primo giro in 9 minuti, secondo in 9,5, terzo in 8,5 e quarto giro di nuovo in 9 minuti. L'intensità varia da corsa in scioltezza a corsa veloce. Nel suo insieme la seduta di allenamento raggiunge però un'intensità media. Per i bambini si prestano particolarmente bene dei giri brevi (da uno a due minuti) nel cortile della ricreazione o nel bosco.

Osservazione: Allenamento di durata variabile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO