

Resistenza – Basi: Biathlon–Duathlon

Esercizio ludico che prevede un percorso con bicicletta e tiri al bersaglio. Ideale per allenare la resistenza di base.

Il primo atleta assolve un breve percorso in bicicletta e poi esegue tre tiri a bersaglio (ad es. tiri a canestro). Per ciascun errore commesso deve compiere un giro di penalità a piedi. Il secondo esegue lo stesso percorso di corsa, lancia a bersaglio ed esegue eventuali giri di penalità in bicicletta. Al termine si scambiano le discipline.

Osservazione: Allenamento estensivo a intervalli.

Materiale: Bicicletta, palloni da pallacanestro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO