

Velocità – Basi: Lo scatto

Nell'allenamento della velocità la «scala» degli sprint fa parte degli esercizi di base. Lo scopo di questo esercizio è ottimizzare la capacità di reazione per la frequenza dei passi.

Disporre dei piccoli ostacoli (cappelli piatti, nastri, cubi di gommapiuma) a distanze sempre maggiori. Si inizia da una distanza di due piedi e si aumenta la distanza di mezzo piede per ostacolo. Superare gli ostacoli alla velocità massima rispettando il ritmo dei passi definito dalla distanza degli ostacoli. Superato l'ultimo ostacolo effettuare uno sprint di altri quindici metri circa.

Materiale: Scala degli sprint



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO