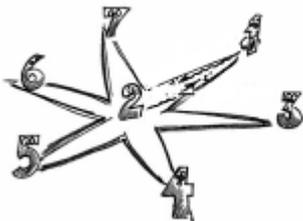


Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli lunghi – Corsa d'orientamento: Il tempo vince

Una semplice e breve corsa d'orientamento a stella si presta particolarmente bene come allenamento a intervalli. Gli allievi si occupano di cercare le varie postazioni e si concentrano sul loro ritmo di corsa.

Dimensione del gruppo	18 persone, squadre da tre.
Modalità/svolgimento:	corsa d'orientamento a stella, postazioni una dopo l'altra.
Carico:	4 min., intensità da media a elevata.
Pausa:	2 min.; attiva
Quantità di ripetizioni:	6
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	34 min.



Predisporre sei postazioni. Le distanze da percorrere dovrebbero essere di circa 4 minuti. Il docente resta fermo in un punto per poter controllare i tempi.

Varianti

- Il docente definisce quanto impiegare per ogni postazione. Più la differenza tra il tempo predefinito e quello effettivo è piccola, più punti si ottengono.
- Gli allievi devono decidere da soli quanto tempo avranno bisogno per la postazione scelta (predefinito: non più di 4 minuti). Se riescono a raggiungere l'obiettivo fissato, ottengono punti (sistema bonus-malus).
- Gli allievi si prefiggono una determinata sequenza su cui si basano per correre da

postazione a postazione. Le postazioni devono essere «visitate» il più velocemente possibile, quando gli allievi sono vicini al docente devono però fare una pausa di almeno un minuto.

Osservazione: gli allievi non possono indossare orologi..

Materiale: cronometro, cartine, materiale per postazioni da CO

Fonte: [Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO