

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli brevi – Sport di rinvio

Durante questa lezione, gli allievi compiono degli intervalli brevi (IB) integrati in un allenamento di volano. La concentrazione è portata sugli esercizi di reazione, in questo modo gli allievi non pensano troppo alla corsa a intervalli intensa.

Dimensione del gruppo	16 persone, squadre da 2
Modalità/svolgimento:	badminton; spostamenti laterali con movimenti di reazione
Carico:	20 sec.; intensità elevata
Pausa:	20 sec.; passiva; recupero e occasionale lancio/ricezione
Quantità di ripetizioni:	10
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min.; attiva; esercizi di passaggi semplici
Durata unità di allenamento:	17 min.

Lezione: [Intervalli brevi – Sport di rinvio](#) (pdf)

Condizioni quadro

- Tema: volano; intervalli brevi
- Durata: 45 minuti
- Grado scolastico: secondario II
- Livello: tutti

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare il lavoro di gambe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO