

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli brevi – Circuito: Chi riesce a fare ancora di più?

Un circuito permette di allestire diverse postazioni che si prestano al meglio per l'allenamento di intervalli brevi.

Dimensione del gruppo	1-2 allievi per postazione
Modalità/svolgimento:	10 esercizi (v. sotto)
Carico:	40 sec. a intensità media
Pausa:	20 sec.; spostamento al prossimo esercizio
Quantità di ripetizioni:	10
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	2 min., attiva
Durata unità di allenamento:	22 min.



Allestire la quantità desiderata di postazioni (=ripetizioni). Distribuire gli allievi nelle postazioni. Dopo ogni ripetizione (secondo una durata prestabilita) cambiare postazione.

Possibili postazioni:

- Burattino (jumping Jack)
- Saltare la corda (singola o double under)
- Arrampicata (filmato: mountain climbers)
- Ginocchia alte (filmato: high knees)
- Caviglie al sedere (filmato: butt kicks)
- Squat senza pesi (filmato: air squats)
- Bicicletta distesi sulla schiena (filmato: bicycle crunches)
- Twist russo (filmato: russian twist)
- Corsa alla linea (z. B. berühren der Linie 1,2,1,3,1,4,1,5,1...)
- Burpee (je nach Niveau ungünstig. filmato: burpees)

Materiale: cronometro, corda per saltare, tappetini (ev. tappetini da yoga).

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 UFSP