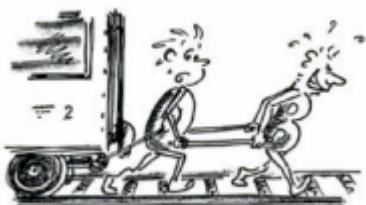


Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli brevi: Inline – Ralley

L'allenamento a intervalli con i pattini inline viene eseguito in modo ludico sotto forma di gara. Ciò che permette agli allievi di non accorgersi dello sforzo fisico richiesto.

Dimensione del gruppo	gruppi da 2
Modalità/svolgimento:	Rally con pattini inline, a coppie ad alternanza
Carico:	30 sec.(preparare un percorso adeguato), intensità elevata
Pausa:	30 secondi (per l'ultimo arrivato)
Quantità di ripetizioni:	10
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min., attiva
Durata unità di allenamento:	23 min.



L'allievo dietro si tiene saldo al compagno avanti (con una corda) che lo tira. Dopo due giri sulla pista, spostarsi nella zona dei box. La squadra che compie per prima 10 giri vince la gara (serie).

Varianti

- Spingere l'allievo davanti.
- L'allievo davanti si siede su uno skateboard, quello dietro corre.

Osservazioni

- I caschi e l'equipaggiamento di protezione sono d'obbligo. Prestare attenzione alla sicurezza e alle capacità degli allievi.
- Seguire [le raccomandazioni di sicurezza diramate dall'upi per le scuole.](#)

Materiale: pattini inline, corde, skateboard, demarcazioni, cronometro

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 UFSPD