

Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Staffette: Paradiso e inferno

Questo gioco molto conosciuto e apprezzato dai bambini può essere integrato molto bene in un allenamento a intervalli. Il divertimento è garantito! E anche i risultati!

Dimensione del gruppo	16 persone, squadre da 4
Modalità/svolgimento:	staffetta; 4 squadre si affrontano
Carico:	10 sec; intensità massima
Pausa:	ca. 30 sec; passiva
Quantità di ripetizioni:	6
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min., attiva; esercizi di coordinazione
Durata unità di allenamento:	11 min.



Disporre dei cerchi lungo il percorso dello sprint. Correndo gli allievi devono passare da un cerchio all'altro.

Variante

- Saltare a gambe unite in tutti i cerchi. Saltare nei cerchi correndo all'indietro. Dopo la parte con i cerchi, definire anche un breve percorso per uno sprint.

Materiale: cerchi a sufficienza

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