

Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Staffette: Corsa a pendolo di coordinazione

Una corsa a pendolo con degli esercizi di coordinazione durante un allenamento a intervalli permette di stimolare su più fronti gli allievi coinvolti.

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.



Gli allievi percorrono una distanza definita e disseminata di demarcazioni svolgendo un esercizio di coordinazione.

1° giro: mentre si corre lo sprint, far rotolare un cerchio accanto a sé.

2° giro: far rimbalzare una palla.

3° giro: giocare con palline da tennis.

4° giro: tirare verso l'alto una pallina da ping pong con la racchetta.

Riconsegnare il materiale alla fine dopo aver superato la linea finale.

Variante

- Con altri materiali, eseguire diverse ripetizioni con il rispettivo materiale.

Materiale: demarcazioni, cerchi, palle, racchette da ping pong, ecc.

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