

# Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Sport di rinvio

Durante questa lezione, gli allievi compiono degli sprint ripetitivi integrati in un allenamento di badminton. Gli sprint promuovono il gioco di squadra e permettono un allenamento della resistenza ad alta intensità.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Dimensione del gruppo        | 16 persone, squadre da 2   |
| Modalità/svolgimento:        | badminton; passarsi il volano in due e nell'intervallo corsa a pendolo |
| Carico:                      | ca. 7 sec.; intensità massima  |
| Pausa:                       | 30 sec.; attiva; restare nel flusso del gioco                          |
| Quantità di ripetizioni:     | 8  |
| Quantità di serie:           | 2  |
| Pause tra le serie:          | 3 min.; passiva  |
| Durata unità di allenamento: | 13 min.  |

Lezione: [Sprint ripetitivi – Sport di rinvio](#) (pdf)

## Condizioni quadro

- Tema: badminton; sprint ripetitivi
- Durata: 45 minuti
- Grado scolastico: secondario II
- Livello di gioco: tutti

## Obiettivi di apprendimento

- Allenare gli sprint ripetitivi in modo ludico
- Favorire il gioco di squadra (passaggi controllati)

---

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**