

Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Staffette: Corsa alla linea con dado

Questa corsa alla linea con dado è molto intensa. Inserendo aspetti ludici gli allievi tuttavia non si accorgono che stanno eseguendo un allenamento a intervalli.

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.



Demarcare 6 linee. L'allievo tira il dado, corre fino alla linea che corrisponde al numero ottenuto e poi ritorna.

Variante

- Con due dadi. Il numero inferiore indica le ripetizioni, il numero maggiore la linea da raggiungere..

Materiale: dadi, oggetti per la demarcazione

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