

Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Staffette: Telefono

Ascoltare attentamente, fornire una prestazione fisica e rappresentare correttamente quanto ascoltato. Chi riesce a fare tutto ciò in 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.



Il docente mostra al primo corridore un bigliettino con una frase (se possibile ogni volta una frase diversa ma con lo stesso numero di parole). Gli allievi sono disposti negli angoli della palestra.

La prima persona parte correndo e sussurra la frase nell'orecchio del compagno. Quale gruppo riesce a ripetere la frase correttamente alla fine della staffetta?

Variante

- Variare la lunghezza delle frasi o aggiungere combinazioni numeriche.

Materiale: carta e penna

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