

# Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli sprint – Sport individuali: Bicicletta

L'obiettivo di questo esercizio è di percorrere la distanza più lunga possibile su una bicicletta ergometrica.

Dimensione del gruppo	squadre da 8
Modalità/svolgimento:	una bicicletta ergometrica per gruppo su cui gli allievi si alternano
Carico:	20 sec; intensità massima
Pausa:	ca. 4 min., attiva
Quantità di ripetizioni:	4
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	ca. 18



Ogni volta che un compito è completato correttamente, si guadagnano 100 m di distanza percorsa con la bicicletta. È possibile ripetere sempre lo stesso compito o cambiarlo ogni volta dopo la pausa.

**Osservazione:** intensità bassa nelle pause attive, non sollecitare le gambe ma piuttosto il busto.

**Materiale:** biciclette ergometriche

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**