

Sport per adulti – Resistenza: Walking Américaine a coppie

Un esercizio da svolgere in coppia. Mentre uno esegue un compito basato sulla resistenza, l'altro ne fa un secondo sulla forza o sulla coordinazione.



A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve fare da tre a cinque giri.

Varianti

- In coppia, A e B camminano insieme e si alternano con C e D.
- Gli esercizi di rafforzamento possono essere sostituiti con degli esercizi di coordinazione.

Materiale: coni, ev. tappetini, attrezzi da tenere in mano, balance pad, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO