

Sport per adulti – Resistenza: Corsa a pendolo

In questo esercizio i partecipanti cercano di mantenere un ritmo di corsa costante e di percorrere più volte una determinata distanza nello stesso lasso di tempo.



Svolgere in un tempo dato e ad una velocità a scelta un determinato percorso. Trascorso il tempo tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

Variante

Impiegare per il ritorno uno, due o tre minuti in meno.

Materiale: cronometro

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP