

Sport per adulti – Resistenza: Maratona di gruppo

In questo esercizio a staffetta la distanza della maratona viene percorsa in gruppo. Questo permette ai partecipanti di seguire un buon allenamento nonostante le differenze di prestazione.



L'obiettivo fissato è di percorrere in gruppo la distanza della maratona. I vari tracciati sono percorsi individualmente o a piccoli gruppi. Ogni gruppo stabilisce i luoghi in cui avviene il cambio di testimone e i tragitti da percorrere individualmente.

Varianti

- Eseguire il percorso con i bastoni da Nordic Walking
- Con la bicicletta, i pattini inline o se l'esercizio è svolto in acqua definire la distanza da percorrere.

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