

## Resistenza – Basi: Corsa con incontro

Essere in grado di sentire il tempo e l'intensità e riuscire a mantenere un ritmo di corsa regolare sono obiettivi importanti dal profilo della resistenza. Questo esercizio a coppie serve per allenare il ritmo di corsa.



Due atleti corrono in direzioni opposte su un circuito, uno lentamente, l'altro più velocemente. Quando si incrociano, cambiano direzione. Lo scopo è giungere contemporaneamente al rispettivo punto di partenza.

**Osservazione:** Allenamento della resistenza.

### Variante

Cambiare il compagno.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO