

Resistenza – Basi: Corsa memory

Alternare lunghi periodi di corsa a lunghi periodi di pausa e combinarli con esercizi cerebrali aiuta a migliorare la capacità aerobica e a migliorare le prestazioni.



Dopo ogni giro di corsa il gruppo (da due a quattro persone) può scoprire due carte del memory. Se sono uguali possono scoprirne altre due, altrimenti devono fare un altro giro. Quale gruppo ha scoperto più carte dopo un determinato periodo di tempo? Il percorso può essere combinato con consegne accessorie (esercizi di tecnica, corsa a slalom, superamento di ostacoli, ecc.).

Osservazione: Allenamento estensivo ad intervalli.

Variante

Ogni gruppo ha un suo memory (ridotto). Chi lo completa per primo?

Materiale: Memory, ev. paletti, coni, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO