

Resistenza – Allenamento di base: Corsa a triangolo

Grazie a questo esercizio si impara a variare il ritmo e l'intensità della corsa. Nel contempo si riesce pure a mantenere lo sforzo il più a lungo possibile.



Si delimitano due triangoli di diverse dimensioni con un vertice in comune; un atleta corre in scioltezza su quello più piccolo, un altro a ritmo più sostenuto in quello più grande, in modo da incontrarsi nel vertice comune. Dopo ogni giro si cambia percorso.

Osservazione: allenamento continuo variabile.

Variante

più difficile

Sotto forma di gara. Chi riesce a superare l'altro?

Materiale: ad esempio dei paletti, coni di demarcazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO