

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli brevi: Nuoto – Completare un puzzle

Gli allievi nuotano il più velocemente possibile una determinata distanza e vengono distratti dallo sforzo profuso grazie al carattere ludico del gioco.

Dimensione del gruppo	gruppi da 2
Modalità/svolgimento:	nuotare, nuotare 25 metri in alternanza
Carico:	ca. 30 sec. (in funzione del livello), intensità elevata
Pausa:	ca. 30 sec.
Quantità di ripetizioni:	10
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min., comporre il puzzle
Durata unità di allenamento:	23 min.



Il primo allievo nuota 25 metri. Appena arriva, parte il secondo allievo. Quando il secondo nuotatore arriva, il primo ritorna con il pezzo di un puzzle. Quando arriva, anche il secondo allievo torna e porta il prossimo pezzo del puzzle. Quale squadra riesce a completare per prima il puzzle?

Varianti

- Formare squadre da tre.
- Usare la tavoletta/le pinne

Osservazioni

- Osservare le direttive contenute nel [promemoria sulla prevenzione degli infortuni di G+S](#)
- Per le scuole: [rispettare le linee guida cantonali](#) (pdf)

Materiale: puzzle, tavolette/pinne, cronometro

Fonte: Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO