

# Allenamento polisportivo all'aperto – Mountain bike: Slalom

Questo esercizio permette di migliorare la tecnica e la coordinazione in curva grazie al cambio di ritmo.



Un gruppo (almeno sei persone) percorre il terreno a un ritmo tranquillo, con una distanza di circa due metri tra i partecipanti. L'ultimo del gruppo accelera e facendo uno slalom tra gli altri partecipanti supera tutti e raggiunge la testa del gruppo. Una volta arrivato davanti riduce di nuovo la velocità. Il penultimo ciclista inizia con lo slalom non appena è stato superato dall'ultimo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**