

## Forme di esercizi per la "regola del parlare"

L'esercizio può essere svolto sulla pista e su un giro simile. Le tratte possono misurare da 800 a 1200 metri, a dipendenza del grado di prestazione e sono prestabilite dall'istruttore.

1. I gruppi sono formati da 2-3 partecipanti.
2. Uno del gruppo tira i dadi.
3. In seguito fare il giro con la velocità corrispondente alla regola del parlare.
4. Ripetere più volte.

Numero del dado	Regola del parlare
1	Cantare
2	Chiacchierare
3	Dire frasi intere
4	Scambio di parole appena possibile
5	Nessuno scambio di parole
6	Si può scegliere l'esercizio oppure fare uno sprint submassimale su 50 metri.