

Triathlon – Corsa: La scuola di corsa

La corsa è un elemento centrale del triathlon. Gli esercizi seguenti aiutano gli atleti a migliorare le prestazioni in questo ambito.

- Resistenza
- Velocità
- Forza-saltare
- Mobilità



Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO