

# Allenamento polisportivo: Variato e ludico ma soprattutto all'aperto

Provare attività nuove, migliorare le prestazioni, allenarsi in gruppo: gli allenamenti all'aperto coprono un ampio ventaglio di esigenze. Le nostre proposte riguardano l'inline skating, la bicicletta e la resistenza e sono tutti ideali per questa mite fine estate.

Si tratta di un allenamento da svolgere all'aperto. I partecipanti effettuano esercizi individuali e in gruppo – spesso dai contenuti ludici – e migliorano così la loro capacità di coordinazione (tecnica di guida), la percezione della velocità e la capacità di resistenza.



→ [Allenamento polisportivo: Mountain bike](#) (pdf)

Il presente allenamento è composto di esercizi ludici e tecnici. Idealmente, quest'ora e mezza di allenamento va svolta all'aperto, per esempio su di un piazzale.

→ [Allenamento polisportivo: Inline skating](#) (pdf)

Gli allenamenti della resistenza all'aperto sono molto stimolanti. In questo allenamento, i giochi basati sulla corsa e gli esercizi ginnici possono essere svolti all'aperto. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

→ [Allenamento «All'aperto»](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO