

## Atletica – Circuiti: Corsa d'orientamento – Resistenza/Forza (16-20 anni)

Durante questo allenamento si allenano in modo specifico la velocità e la forza. Inoltre, grazie ad esercizi specifici, gli atleti imparano ad assimilare più rapidamente il contenuto delle cartine.



[Allenamento: Corsa d'orientamento – Resistenza/Forza \(16-20 anni\)](#)(pdf)

---

Fonte: Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento (fonte: fascicolo «OL-Training in der Halle»)(2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO