Allenamento polisportivo: Sviluppare un repertorio di movimenti

Gli allenamenti polisportivi all'aperto coprono un ampio ventaglio di esigenze. Uno sguardo al mountainbike e ai pattini in linea.

Seguire un allenamento polisportivo significa anche provare nuovi sport e altri movimenti. Un'altra possibilità è allenarsi in gruppo invece che individualmente.

Un allenamento di questo tipo può essere particolarmente adatto nella fase transitoria tra l'allenamento invernale e quello estivo oppure per completare un allenamento di routine.

In questa sede presentiamo due allenamenti in due diverse discipline sportive:

- Allenamento polisportivo all'aperto: Mountain bike
- Allenamento polisportivo all'aperto: Inline skating

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO