Rafforzamento: Passeggiata

Allenare la forza all'aperto è stimolante e permette di variare la routine quotidiana. Gli esercizi si svolgono all'aperto e sono ideali per riscaldarsi prima di affrontare una gita a piedi.

Gli esercizi possono anche essere usati per allenare la forza in modo mirato. Sia ai principianti sia agli avanzati offrono inoltre un allenamento completo. Ogni sportivo può adattare l'esercizio al suo livello personale. Ovviamente, gli esercizi possono anche essere svolti all'interno.

Lezione: Passeggiata

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO