

Rigenerazione – Preparazione giornaliera: Iniziare al meglio l'allenamento

In questa tabella viene mostrato un esempio di allenamento giornaliero di judo in cui si lavora sulla tecnica e sulla tattica. L'allenamento inizia con un riscaldamento e termina con il ritorno alla calma.

Questo schema può essere utilizzato anche dagli adepti dello sport di massa, adattandolo – con alcuni piccoli accorgimenti – alla disciplina sportiva da loro praticata.

Rigenerazione – Preparazione giornaliera: Iniziare al meglio l'allenamento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO