

Allenamento polisportivo all'aperto: Provare attività nuove

Seguire un allenamento polisportivo significa migliorare le proprie prestazioni ma anche provare nuove discipline sportive e altri movimenti. Un'altra possibilità è allenarsi in gruppo invece che individualmente.



Per gli adulti l'allenamento polisportivo rappresenta un'ottima soluzione, se non addirittura l'opzione ideale, per raggiungere gli obiettivi di allenamento. Consente di vivere esperienze positive per tutti, di cambiare dall'allenamento abituale e costituisce una valida alternativa, per esempio, nel caso di infortuni o riavvio delle attività sportive. In realtà, praticamente tutto è a favore dell'allenamento polisportivo all'aria aperta.

Opzione: in gruppo!

L'allenamento polisportivo in gruppo è ideale per rafforzare il legame tra i diversi membri perché consente di imparare insieme cose nuove per tutti. Nessuno si vuole annoiare allenandosi, per questo cambiare aria di tanto in tanto e farlo insieme ad altre persone è un piacevole diversivo. Oltre alle nuove sfide a livello fisico, un cambiamento di questo tipo comporta nuovi stimoli anche a livello mentale.

Parola d'ordine: pianificare bene

Durante l'allenamento outdoor, occorre assolutamente osservare alcuni aspetti legati alla sicurezza. È

importante pianificare l'allenamento nei minimi dettagli, soprattutto se le attività sportive saranno effettuate in un ambiente nuovo e poco conosciuto.

- Andare sul sicuro

Esercizi – Mountain bike

- Pedalare in gruppo
- Blocco
- Slalom in biciletta
- Percorso ad ostacoli
- Svuotare il nido

Esercizi – Inline skating

- Staffetta con i dadi
- Bruco con i pattini
- Inline-biathlon
- Slalom del serpente
- Manovra di sorpasso doppia

Esercizi – Al parco

- Palla gemella
- Corsa in cerchio
- Calcio del re
- Frisbee highscore saltellato (Park)
- Beach ball a forma di otto

Esercizi - In acqua

- Nuotare in cerchio
- Sopra la corda
- Nuoto cronometrico
- Carriola
- Nuoto a punti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP