

Allenamento polisportivo all'aperto: Parola d'ordine: diversificare

Anche gli adulti dispongono di un importante potenziale per imparare nuovi movimenti. E l'allenamento polisportivo rappresenta una buona soluzione, se non addirittura l'opzione ideale, per raggiungere gli obiettivi di allenamento.

Seguire un allenamento polisportivo significa anche provare nuovi sport e altri movimenti. Un'altra possibilità è allenarsi in gruppo invece di individualmente. Per non annoiarsi allenandosi, è utile cambiare aria di tanto in tanto. Questa soluzione offre un piacevole diversivo e, oltre alle nuove sfide a livello fisico, un cambiamento di questo tipo comporta nuovi stimoli anche a livello mentale.



Le nostre proposte di allenamento per le attività

- [mountain bike](#)
- [inline skating](#)
- [al parco](#)
- [in acqua](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO