

Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Barca a vela

Un esercizio impegnativo che consiste nel migliorare la resistenza tramite un allenamento a intervalli con pesi supplementari. Il livello può variare a seconda dei gruppi.

Formare delle coppie. Nuotare, camminare velocemente o correre trasportando il partner attaccato ad un corda. Dopo una vasca o un periodo di tempo predefinito, invertire i ruoli.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 05/2005, Michael Bissig, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO