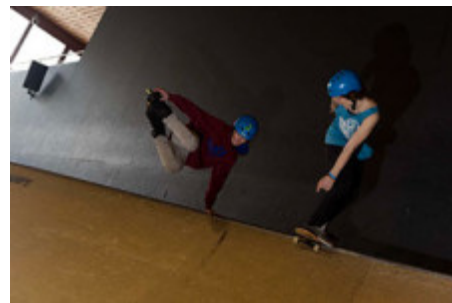


Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Impostazione

In questo capitolo ci concentriamo in prima linea sugli aspetti metodologici e di base in vista della creazione di un'unità di allenamento di 90 minuti.

[Impostazione dell'allenamento](#) (pdf)



Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO