

Stand up paddle – Riscaldamento: Trasportare il paddle



Questo esercizio può essere l'ultimo prima di entrare in acqua. I partecipanti scoprono il materiale e attivano il loro sistema cardiovascolare.

Trasportare da soli il materiale vicino all'acqua (SUP, pagaia, giubbotto di salvataggio, leasch), portando ogni oggetto singolarmente. Eseguire il tragitto di ritorno a corsa.

Variante

Sotto forma di staffetta: ogni membro di una squadra trasporta un oggetto a turno; l'ultimo recupera le pinne e le inserisce nella tavola.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO