

Resistenza – Allenamento di base: Run & Bike

Dopo il metodo di durata variabile, in questo esercizio ci si allena in coppia. Uno sale sulla bicicletta, l'altro corre. Durante l'allenamento si cambia regolarmente ruolo.



A coppie, con una bicicletta. Uno corre, l'altro va in bici (scambiandosi il posto a scadenze regolari). L'intensità può essere variata con la scelta del terreno o prevedendo cambi più o meno rapidi

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO