

Resistenza – Allenamento di base: Andicap

Per poter sopportare un carico il più a lungo possibile è importante raggiungere una buona resistenza di base. Un obiettivo, questo, che va raggiunto in ogni sport. Esercizio a gruppi.

Gli allievi sono suddivisi in gruppi di prestazione e devono percorrere tratte diverse nello stesso tempo. Chi arriva per primo al traguardo?

Osservazione: Allenamento continuo.

Variante

Tutti svolgono lo stesso tratto, ma in tempi diversi in base alle capacità individuali di resistenza.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO