

Resistenza: Allenamento quotidiano

Nella fase di preparazione 1 si migliora in modo consapevole la resistenza di base nelle situazioni quotidiane. Un esercizio per la resistenza di base.

Assolvere quotidianamente forme di resistenza moderate, come ad esempio passeggiate, walking, salire scalinate, ecc. Per i bambini: percorrere a piedi la distanza fra casa e scuola, giochi con la palla durante il tempo libero.

Osservazione: Allenamento di durata estensivo.

Materiale: Diverso



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO