

Resistenza – Sci di fondo: Sulle rotelle

Esercizio in cui nella fase di preparazione 1 si migliora la resistenza di base nonché la capacità aerobica con un allenamento di intensità da bassa a media.

Allenamento con gli sci a rotelle con tecnica skating o classica su terreno in salita e ad intensità variabile (da bassa a media). Una volta alla settimana aumentare l'intensità da media a elevata.

Osservazione: Allenamento di durata variabile.

Variante

Migliorare la capacità di resistenza alla forza (forza resistente) con allenamento sugli sci a rotelle usando la tecnica classica con doppia spinta di bastoni e passo alternato per oltre un'ora.

Materiale: Sci a rotelle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO