

## Resistenza – Mountainbike: Su rocce e sentieri

In questo aiuto sono presentati sei esercizi riguardanti sia la fase di preparazione 1, 2 e il periodo di gara. Tutti servono per allenare la resistenza.



### Resistenza – Mountainbike: Su rocce e sentieri

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Roland Richner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**