

## Resistenza: Allenamento per quattro sport

Come si può allenare la resistenza in diverse discipline sportive? Di seguito sono mostrate le affinità e le differenze di sport come il mountainbike (cross country), lo sci di fondo, il tennis e l'unihockey.



### Quattro sport, un unico obiettivo

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**