

# Sport per adulti – Resistenza: Allenamento «All'aperto»

Gli allenamenti della resistenza all'aperto sono molto stimolanti. In questo allenamento, i giochi basati sulla corsa e gli esercizi ginnici possono essere svolti all'aperto. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

## Allenamento «All'aperto»

---

Fonte: Corina Mathys, gruppo di formazione sport per gli adulti svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**