

Sport per adulti – Resistenza: Allenamento «Coordinazione»

Alternando esercizi di coordinazione a forme di resistenza si ottiene un buon mix di periodi di sforzo e periodi di recupero, benefico per il sistema cardiovascolare. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

Allenamento «Coordinazione»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP