

Resistenza: Come prepararsi per la mezza maratona

Una seria preparazione atletica è sempre vincente. Sul sito della Suva trovate alcuni consigli e suggerimenti a cui prestare attenzione per arrivare in forma alla mezza maratona.



Dopo un lungo e intenso allenamento alla resistenza arriva il momento di affrontare una vera corsa, una mezza maratona per esempio.

Ma, attenzione: la mezza maratona è una gara da non sottovalutare per impegno agonistico. Per portare a termine i ventuno chilometri senza sofferenze e postumi sgraditi, occorre allenarsi con metodo.

- [In forma per la mezza maratona – prospetto con piano e consigli \(suva.ch\)](#)

Fonte: Suva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO