

Allenamento polisportivo all'aperto: Mountain bike

Si tratta di un allenamento da svolgere all'aperto. I partecipanti effettuano esercizi individuali e in gruppo – spesso dai contenuti ludici – e migliorano così la loro capacità di coordinazione (tecnica di guida), la percezione della velocità e la capacità di resistenza.

[Allenamento polisportivo: Mountain bike](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO