

Triathlon

Stimoli variati

Il triathlon è una prova polisportiva sul cui risultato influiscono vari fattori. Praticamente nessun'altra disciplina esige da chi la pratica una varietà così ricca di capacità e di competenze.

Nel triathlon sono utilizzati e insegnati quasi tutti gli aspetti che caratterizzano la capacità a fornire una prestazione. Ognuno di questi obiettivi è allenato in modo tale da poter essere raggiunto facilmente. In questo sport non sono richieste né la mobilità di un ginnasta, né la capacità d'orientamento di un atleta professionista di questa disciplina, ma piuttosto un'armonia fra le varie competenze. Ed è proprio per questa ragione che il triathlon e gli esercizi ad esso correlati sono particolarmente adatti ai giovani.

