

## 07 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Cosa significa allenamento della resistenza	2
I metodi dell'allenamento della resistenza	3
Dosare e controllare lo sforzo	5
Esercizi	6
Allenamenti	15

### Categorie

- Adulti
- Principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare
- Modello della prestazione:
  - Riserve condizionali (RC)
  - Capacità coordinative (CC)
  - Risorse emotive (RE)
  - Capacità tattico-mentali (CT)



## La resistenza con gli adulti

**Per la prima volta, mobilesport.ch ha realizzato un tema del mese fatto su misura per il pubblico degli adulti. Gli esercizi ludici basati sulla resistenza possono essere associati ad allenamenti polisportivi in gruppo.**

Allenare la resistenza in modo ludico in gruppo aiuta a mantenersi in buona salute e in ottima forma e forgia lo spirito di gruppo, perché tutti contribuiscono a fornire delle prestazioni. L'accento è posto sul miglioramento della resistenza grazie ad un allenamento ludico che diverte i partecipanti.

In questo tema del mese, gli esercizi sono scelti in modo tale da stimolare sia i principianti sia gli avanzati. I monitori possono adattare tutti i contenuti alle capacità del loro gruppo basandosi sul principio della variazione e dosando a dovere gli sforzi. L'obiettivo a lungo termine è che i partecipanti imparino ad esigere da loro stessi quanto basta, il minimo possibile, e che siano motivati ad allenarsi regolarmente.

### Allenamenti variati

Nella prima parte del fascicolo sono spiegati gli aspetti legati alla scienza dell'allenamento in età adulta, mentre la parte pratica propone numerosi esercizi e tipi di allenamento. Gli esercizi possono essere introdotti negli allenamenti della resistenza, dalla messa in moto alla fase di rilassamento o fra esercizi di coordinazione e di forza. La scala di Borg offre ai monitori l'opportunità di mettere a disposizione di chi partecipa ai loro corsi uno strumento con cui determinare individualmente e in modo semplice lo sforzo cui ci si può sottoporre.

### Controllare gli sforzi individualmente

Con un pizzico di creatività, gli esercizi contenuti nella parte pratica possono essere adattati a diverse discipline sportive e a vari ambienti: all'aperto, in palestra, in acqua, con i bastoni da Nordic Walking, in bicicletta, con i pattini inline, ecc. Alla fine del fascicolo, sono inoltre proposti tre allenamenti della resistenza, ognuno focalizzato su un ambito diverso. La priorità viene comunque sempre data alla varietà e agli aspetti ludici.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) potete scaricare altri contenuti sul tema della resistenza. ■

# Cosa significa allenamento della resistenza

**È molto importante che chi pratica sport nel tempo libero e per ragioni di salute aumenti la propria resistenza aerobica. [Un allenamento della resistenza ben dosato](#) è efficace ad esempio contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare. E, se utilizzato come metodo preventivo, produce effetti positivi anche sulle persone sane.**

Un allenamento della resistenza ben dosato è efficace contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare, ma anche nelle persone sane ha effetti positivi, perché riduce i fattori di rischio in questo ambito. I vantaggi riguardano diversi fattori rilevanti per la salute, in particolare:

- si rafforza il sistema cardiovascolare, il muscolo cardiaco viene rifornito meglio di ossigeno e si abbassa la pressione;
- le funzioni vegetative (circolazione, digestione, temperatura, ritmo sonno-veglia e altre ancora), sono regolate meglio;
- i valori di lipidi nel sangue si riducono e aumenta la frazione salutare del colesterolo nel sangue;
- aumentano l'attività metabolica e i consumi energetici e si raggiunge un peso ideale;
- migliora il comportamento alimentare e si riduce il consumo di generi nocivi;
- migliora l'umore, spesso si riscontra una riduzione degli atteggiamenti depressivi e degli stati d'ansia.

## Aspettative di vita più lunghe

Una ricerca condotta in Finlandia dimostra i vantaggi dell'allenamento della resistenza per la salute. Statisticamente negli adulti che la allenano regolarmente il rischio di sovrappeso è dimezzato, quello di soffrire di pressione alta è ridotto del 30 %, il rischio d'infarto di almeno il 50 % e le aspettative di vita sono da due a nove anni circa più lunghe.

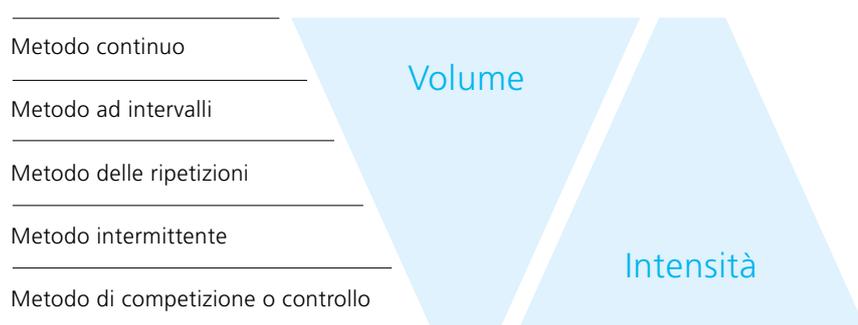
Gli effetti positivi di un allenamento moderato della resistenza in età adulta però dipendono dalla regolarità dello stile di vita attivo, perché dopo lunghi periodi d'inattività il livello di prestazione peggiora notevolmente.

Anche in età avanzata vale la pena di iniziare o riprendere gli allenamenti della resistenza; nonostante un calo di prestazioni in termini assoluti dovuto all'invecchiamento, gli effetti positivi dell'allenamento della resistenza si rilevano lungo tutto l'arco della vita e anche in tarda età si possono ottenere prestazioni notevoli, come la partecipazione a una maratona.

# I metodi dell'allenamento della resistenza

**La capacità di resistenza può essere migliorata utilizzando diversi metodi, che si distinguono sostanzialmente per il volume e l'intensità dell'allenamento.**

Nello sport per gli adulti orientato verso la prestazione è importante valutare e verificare regolarmente lo sviluppo della capacità di prestazione aerobica tramite dei test. Inoltre è indispensabile pianificare accuratamente volume e intensità dello sforzo, aumentandoli gradualmente. Per migliorare la capacità di prestazione nel campo della resistenza esistono diversi metodi; nello sport per gli adulti si preferiscono quelli incentrati sul volume (metodi della durata o a intervalli) a quelli che pongono l'accento sull'intensità (metodi intermittenti di controllo e di gara).



Fonte: Hegner, 2009, pag. 203

## **Metodo continuo o di durata**

Sforzi continui di intensità costante o variabile sul lungo periodo.

Esempi:

- intensità costante: corsa di resistenza estensiva o intensiva, metodo variabile;
- Fartlek (corsa o bicicletta con alternanza libera o prestabilita di fasi di intensità maggiore o minore).

## **Metodo ad intervalli**

Alternanza sistematica di fasi di lavoro e recupero. La durata delle pause non permette un recupero completo. Le pause sono attive (correre o nuotare in scioltezza, esercizi ginnici leggeri).

Esempi:

- allenamento ad intervalli intensivo o estensivo;
- allenamento ad intervalli di breve, medio e lungo periodo.

## **Metodo delle ripetizioni**

Alternanza sistematica di fasi di sforzo e di recupero, la durata della pausa è calcolata in modo che sia possibile recuperare quasi completamente (rigenerazione attiva e passiva).

Esempi:

- allenamento con ripetizioni intensive o estensive;
- allenamento con ripetizioni di breve, medio e lungo periodo.

## **Metodo intermittente**

Sollecitazioni brevi ed intensive di altissima qualità in alternanza continua con recupero breve ed attivo.

Esempio:

- 15 minuti di corsa leggera saltellando ogni 10 secondi al di sopra di 5 ostacoli.

### **Metodo di competizione o controllo**

Sforzi in condizioni di test o di gara.

Esempi: corsa dei dodici minuti come test della condizione, partite amichevoli.

Il metodo di durata e il metodo ad intervalli sono forme di allenamento della resistenza di base. Gli sforzi più intensi (metodo ad intervalli, delle ripetizioni, intermittente e dei test e delle gare) sono utilizzati soprattutto durante la fase di preparazione e durante il periodo di gara.

I livelli di intensità per gli sforzi di resistenza («molto debole», «debole», «medio», «intenso», «molto intenso») possono essere messi in relazione con altri parametri dell'allenamento (ad es. la sensibilità individuale agli sforzi, la regola del parlare, il metabolismo, l'effetto prodotto dall'allenamento). Al sito [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) è pubblicata una [tabella](#) molto utile che spiega le relazioni fra i vari aspetti soggettivi, fisiologici e legati alla scienza dell'allenamento.

### **L'allenamento della resistenza con gli adulti**

Anche nel campo della resistenza l'allenamento con gli adulti presenta alcune caratteristiche:

- Chi inizia o riprende l'attività dopo una lunga interruzione deve innanzitutto chiarire i presupposti personali prima di iniziare con gli allenamenti (v. presupposti per la pratica sportiva», stato di salute, ecc.). Inizialmente ci si deve allenare a basse intensità.
- La base dell'allenamento della resistenza è sempre costituita da un lavoro aerobico a intensità da bassa a media. Per i non allenati si può utilizzare la regola del parlare, per gli allenati e gli esperti l'intensità adatta va determinata in base alla frequenza cardiaca. Bisogna inoltre considerare che la percezione dell'intensità dipende anche dallo stato di forma attuale (ore di sonno, alimentazione, umore, meteoropatia, ecc.).
- Con i gruppi a rischio (persone sovrappeso, oltre i 40 anni, con malattie cardiache o polmonari) sono auspicabili controlli medici regolari.
- Adattare l'allenamento della resistenza a diverse premesse (età, peso, tipo di attività sportiva, disciplina sportiva, ecc.) e allo stato di forma attuale, renderlo variato ed eseguirlo regolarmente.

# Dosare e controllare lo sforzo

**Affinché l'allenamento della resistenza sia efficace per ogni partecipante, i monitori devono proporre diversi tipi di sforzo aerobico e di controllo. Per uno sportivo è un vantaggio imparare ad adattare da solo carichi gli sforzi e l'intensità degli esercizi.**

Ci sono diversi sistemi che consentono al praticante di verificare lo sforzo cui sottopone il sistema cardiovascolare in allenamento. Quelli più semplici si basano sulla valutazione personale con la [regola del parlare](#), su una scala che va da «leggero» a «molto duro» o su una scala predefinita da 6 a 20 (secondo Borg).

La scala di Borg deve il suo nome al suo ideatore, il Dr. Gunnar Borg, che intorno agli anni 50' introdusse per primo il concetto della percezione dello sforzo. Borg scelse una serie di 15 numeri crescenti (dal 6 al 20) e li mise in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico. In particolare il valore più basso della scala (il 6) corrisponde idealmente a 60 battiti al minuto, mentre il valore più alto (20) corrisponde ad una frequenza cardiaca di 200 bpm. Si tratta di un metodo molto semplice per valutare la percezione dello sforzo e può essere utilizzato sia in campo sportivo che medico. Per esempio si può interrompere un test quando il soggetto avverte un determinato sforzo, oppure si può mettere in relazione l'indicatore del test con il livello di percezione della fatica.

Scala di BORG	Intensità dello sforzo	% dell' intensità dello sforzo/ potenza max.	Fase dell'allenamento	Semaforo (livelli di attenzione)
(livelli di attenzione)	Nessuno sforzo	20 %	Riscaldamento/ rigenerazione	
7	Estremamente debole	30 %		
8		40 %		
9	Molto debole	50 %		
10		55 %		
11	Debole	60 %	Fase dell'obiettivo	
12	Fase dell'allenamento ottimale	65 %		
13	Un po' intenso	70 %		
14		75 %		
15	Intenso	80 %		
16		85 %	Fase dello strappo intensivo/ capacità di sopportazione	
17	Molto intenso	90 %		
18		95 %		
19	Estremamente intenso	100 %		
20	Massimo sforzo	Eccessiva produzione di lattato		

Affinché la scala di Borg sia utile occorre spiegarne con la massima chiarezza i vari punti prima dell'inizio del test. Il giudizio dato dal soggetto deve essere il più oggettivo ed onesto possibile senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

## Misurare la frequenza cardiaca

La grandezza migliore per misurare lo sforzo è la [frequenza cardiaca \(FC\)](#), rilevata controllando il polso manualmente o utilizzando un cardiofrequenzimetro.

Per dosare lo sforzo nell'allenamento della resistenza ci sono [diverse raccomandazioni](#), ma va detto che tutte le regole possono rilevarsi imprecise, a causa di differenze anche notevoli da un individuo all'altro.

# Esercizi

## Cronometro vivente

**Un esercizio motivante, in cui ogni squadra cerca di segnare il maggior numero di canestri, prima che gli avversari portino a termine il compito loro assegnato.**

Formare due gruppi. Il gruppo A deve raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno dall'altra parte della palestra (uno per persona ad ogni tragitto). Nel frattempo il gruppo B cerca di fare il maggior numero di canestri. Un canestro equivale ad un punto per la squadra che lo ha messo a segno. La raccolta punti termina quando il gruppo A ha trasportato tutti i nastri dall'altra parte del campo. In seguito s'invertono i ruoli.

Compiti possibili:

- 20 canestri con delle palle
- lanciare 10 frisbee da una panchina
- lanciare 30 palline da tennis nell'elemento superiore di un cassone.

**Variante:** i corridori devono raccogliere dei nastri (mettere a disposizione una ventina di nastri, a dipendenza delle dimensioni delle squadre).

**Materiale:** pezzi di parquet, ev. nastri, palloni da basket, frisbee di gommapiuma, coni di demarcazione, diversi tipi di palle, canestro, palline da tennis, un elemento superiore di cassone, ecc.



## Corsa a dadi

**In questo esercizio con i dadi, i partecipanti devono assolvere in un determinato lasso di tempo un percorso optando per diversi tipi di corsa, salti, ecc.**

In gruppo, i partecipanti si giocano a dadi il modo (movimenti) in cui il tragitto verrà percorso. Ad ogni lancio si determina un nuovo tragitto. Chi riesce a percorrere il maggior numero di giri in un determinato lasso di tempo? Qualche esempio: correre in avanti, all'indietro, fare dei salti, ruotare su sé stessi mentre si corre, superare degli ostacoli, correre palleggiando, ecc.

**Variante:** chi ottiene il punteggio più alto?

**Materiale:** dadi, ev. ostacoli, coni, ecc.



## Corsa memory

**Un esercizio molto ludico che favorisce il lavoro di squadra. Se la squadra non ottiene punti al gioco del memory tutti i giocatori devono fare un giro a corsa.**

Formare un angolo retto. Ogni gruppo parte da un angolo dove si trovano delle carte da memory. Dopo ogni giro, i giocatori devono scoprire due carte e se queste concordano possono scoprirne altre due. Se le carte invece non corrispondono, il gruppo deve effettuare un altro giro di corsa. Quale squadra riesce per prima a trovare tutti gli abbinamenti?

**Variante:** con lo skateboard, correndo, camminando, in bici, nuotando, ecc.

**Materiale:** carte da memory, coni



## Walking Américaine a coppie

**Un esercizio da svolgere in coppia. Mentre uno esegue un compito basato sulla resistenza, l'altro ne fa un secondo sulla forza o sulla coordinazione.**

A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve fare da tre a cinque giri.

### Varianti

- in coppia, A e B camminano insieme e si alternano con C e D
- gli esercizi di rafforzamento possono essere sostituiti con degli esercizi di coordinazione.

**Materiale:** coni, ev. tappetini, attrezzi da tenere in mano, balance pad, ecc.



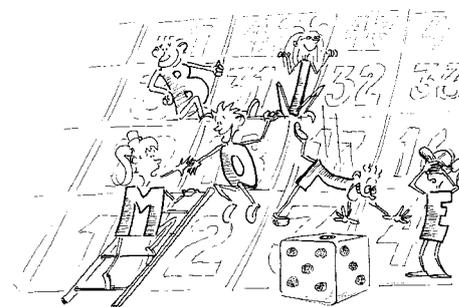
## Gioco della scaletta

**In questo percorso basato sul gioco della scaletta i partecipanti devono fare degli esercizi che permettono di migliorare la resistenza. L'intensità dello sforzo può essere scelta individualmente.**

Predisporre sei postazioni di resistenza (slalom con pallone, saltelli con la funicella, andare a canestro, corsa sui gradini ecc). Ogni partecipante lancia il dado. Il numero apparso decide quale postazione deve svolgere e di quante caselle può spostarsi sulla tavola di gioco.

**Variante:** eseguire i vari compiti in gruppo.

**Materiale:** gioco della scaletta, dadi, pedine, ev. descrizione delle varie postazioni



## Con la corda

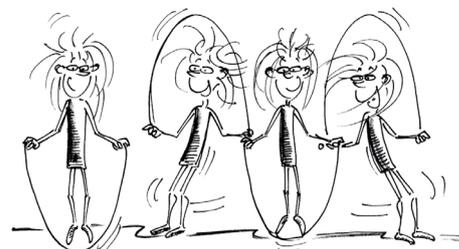
**Con una funicella per saltare si possono eseguire molti esercizi individuali e di gruppo. In questo modo si allenano simultaneamente la resistenza e la coordinazione.**

Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

### Varianti

- correre saltando con la corda
- salti con la corda in gruppo (individuale o double dutch)
- superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

**Materiale:** funicella per saltare, ev. una corda lunga



## Tombola con dadi

**Questo percorso comprende diversi esercizi che migliorano la resistenza. Un gioco estremamente motivante perché organizzato sotto forma di tombola.**

Formare due squadre. Ogni gruppo dispone di un dado e di [una cartella della tombola](#) con i vari compiti da assolvere (ad es.: 1 = 1 giro all'indietro, 2 = 2 x 1 giro in avanti, 3 = 3 x saltare sopra un percorso ad ostacoli, 4 = 4 x burattino, 5 = 5 x saltare con la corda su un tappetone, 6 = jolly).

Uno dopo l'altro, i partecipanti lanciano il dado e tutto il gruppo esegue il compito corrispondente al numero apparso. Vince chi riesce a far apparire tutti i numeri e ad eseguire tutti gli esercizi (se un numero esce più volte bisogna fare più volte l'esercizio corrispondente).

### Varianti

- vince chi per primo ha passato in rassegna tutti e sei i numeri oppure chi ha fatto uscire per sei volte lo stesso numero
- come gara individuale o a piccoli gruppi

**Materiale:** dadi, cartelle della tombola, numeri per le postazioni, materiale per allestire le varie postazioni



## Chiacchierare correndo

**Un esercizio in cui i partecipanti optano per un'intensità di corsa tale da permettere loro di continuare a chiacchierare.**

Fare una corsetta di 10 o 15 minuti a coppie, in tre, in quattro, e raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso la metà del tempo di corsa.

**Variante:** determinare per ciascun gruppo un allievo che racconta una storia, poi rifare i gruppi e far raccontare agli altri quello che si è sentito. Alla fine confrontare la storia originale con quello che si è sentito all'ultimo passaggio.



## Corsa a pendolo

**In questo esercizio i partecipanti cercano di mantenere un ritmo di corsa costante e di percorrere più volte una determinata distanza nello stesso lasso di tempo.**

Svolgere in un tempo dato e ad una velocità a scelta un determinato percorso. Trascorso il tempo tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

**Variante:** impiegare per il ritorno uno, due o tre minuti in meno.

**Materiale:** cronometro



## Sentire il tempo

**Per migliorare il senso del tempo, in questo esercizio i partecipanti cercano di percorrere una determinata distanza più volte alla stessa velocità.**

I partecipanti eseguono un giro in un determinato lasso di tempo senza guardare l'orologio. Durante il secondo giro, adattano la velocità in base a come avevano svolto il primo. Il monitor fornisce le indicazioni necessarie.

### Varianti

- determinare da soli il percorso da compiere entro un certo lasso di tempo
- assolvere lo stesso percorso in meno o più tempo
- in coppia, percorrere due tracciati, moltiplicare il tempo, ecc.

**Materiale:** cronometro, con



## Maratona di gruppo

**In questo esercizio a staffetta la distanza della maratona viene percorsa in gruppo. Questo permette ai partecipanti di seguire un buon allenamento nonostante le differenze di prestazione.**

L'obiettivo fissato è di percorrere in gruppo la distanza della maratona. I vari tracciati sono percorsi individualmente o a piccoli gruppi. Ogni gruppo stabilisce i luoghi in cui avviene il cambio di testimone e i tragitti da percorrere individualmente.

### Varianti

- eseguire il percorso con i bastoni da Nordic Walking
- con la bicicletta, i pattini inline o se l'esercizio è svolto in acqua definire la distanza da percorrere.



## Corsa a numeri

**Una staffetta che può essere proposta durante un allenamento a intervalli. La corsa in gruppo spesso è molto più stimolante di quella individuale.**

Formare dei gruppi di quattro persone e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti i partecipanti corrono a un ritmo normale. Chi è preso aumenta il ritmo sino a quando il partecipante successivo non viene toccato. Non è una gara.

**Variante:** il numero uno prende il numero due e, tenendosi per mano, vanno a prendere il numero tre. Quest'ultimo dà il cambio al numero uno, ecc.



## Run & Bike

**In questo esercizio di resistenza i partecipanti alternano corsa a piedi e in sella a una bici. L'intensità può essere variata optando per terreni irregolari.**

In coppia con una bici. Uno corre, l'altro va in bicicletta. L'intensità può essere variata scegliendo un terreno irregolare oppure con dei distacchi corti o lunghi.

**Materiale:** bicicletta



## Biathlon

In questo esercizio basato sul biathlon, i partecipanti effettuano dei giri camminando e degli esercizi di lancio. In questo modo allenano la condizione e la coordinazione.

Dei birilli di plastica o cerchi disegnati per terra possono essere usati come stand di tiro. Dopo aver fatto un giro camminando, ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

**Variante:** correre invece di camminare. Americaine in coppia.

**Materiale:** palline da tennis, birilli di plastica



## Corsa d'orientamento

Un esercizio di gruppo grazie al quale i partecipanti possono migliorare la loro resistenza eseguendo un compito tattico-mentale. La corsa d'orientamento è sempre fonte di divertimento.

Cercare delle postazioni con l'ausilio di una cartina, individualmente o a gruppi.

### Varianti

- alcuni partecipanti collocano dei punti di controllo per gli altri
- i partecipanti disegnano da soli la cartina.

**Materiale:** cartina per la corsa d'orientamento o bloc notes, matite, punzoni



## Corsa a stella

Questa variante della corsa d'orientamento aiuta a migliorare diverse capacità condizionali e tattico-mentali. L'esercizio stimola i partecipanti individualmente.

Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. Il monitore li attribuisce ai partecipanti che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra monitore e partecipanti.

### Varianti

- ogni punto di controllo va raggiunto correndo ad un ritmo diverso (indicazioni del ritmo secondo la scala di Borg)
- i più avanzati scelgono un'altra strada al ritorno per stimolare la capacità tattico-mentale
- raggiungere i punti di controllo senza cartina, memorizzandola.

**Materiale:** cartina per la corsa d'orientamento o una semplice carta disegnata, punzoni



## Corsa a triangolo

**Questo esercizio è eseguito in gruppo. I corridori devono determinare insieme il ritmo di corsa e ognuno deve adattarsi.**

Delimitare due triangoli di diverse dimensioni con un vertice in comune; un atleta corre in scioltezza su quello più piccolo, un altro a ritmo più sostenuto in quello più grande, in modo da incontrarsi nel vertice comune. Dopo ogni giro si cambia percorso.

**Materiale:** coni di demarcazione



## Stop alla musica

**In questo esercizio divertente i partecipanti assolvono un compito quando la musica s'interrompe. In questo modo sono sempre in movimento e cercano di reagire rapidamente.**

I ragazzi corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio:

- toccare il piolo più alto della spalliera
- saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe
- saltare a gambe unite lungo una linea
- salutare in posizione di appoggio frontale
- eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione.

**Variante:** palleggiare e quando la musica s'interrompe fermarsi e assumere una posizione corretta.

**Materiale:** musica, altri oggetti a dipendenza dei compiti previsti



## Costruire una torre

**Un esercizio che permette di stimolare il sistema cardiovascolare. I partecipanti cercano nel contempo di portare a termine un compito di abilità.**

Il gruppo corre a raccogliere il maggior numero di pezzi di legno dall'altra parte della palestra. Tutti devono correre simultaneamente ma si può trasportare un solo pezzo di legno per volta. Quale gruppo costruisce la torre più alta in un determinato tempo?

### Varianti

- si possono utilizzare anche dei bicchieri di plastica
- collocare i pezzi di legno sulla torre rimanendo su una gamba sola
- idem ma cercando di rimanere in equilibrio su una superficie instabile (entrambi i piedi per terra).

**Materiale:** pezzi di parquet o bicchieri di plastica, cuscini gonfiabili o oggetti simili



### Staffetta di bicchieri

**Durante questa staffetta i partecipanti devono eseguire un compito di abilità seguito da una corsa. L'esercizio richiede molta concentrazione.**

Formare dei gruppi di tre o quattro allievi. Davanti ad ogni gruppo disporre per terra o su una panchina un cerchio con tre o sei bicchieri, mentre dall'altra parte della palestra collocare un paletto. Il primo allievo impila i bicchieri, corre fino al paletto, ci gira attorno ritorna ai bicchieri per smontare la torre e dà il cambio al secondo giocatore. Quale gruppo riesce a compiere per primo 15 (20) giri?

#### Varianti

- impilare più volte durante una sola corsa
- uno impila, l'altro smonta; ecc.

**Materiale:** bicchieri di plastica



### Impilare i bicchieri

**In questo esercizio sotto forma di gara si affrontano due persone. Una cerca di impilare il maggior numero di bicchieri mentre l'altra effettua dei giri di corsa.**

In coppia. Quante volte A riesce ad impilare i bicchieri per costruire una torre a sei mentre B fa due o più giri di corsa?

**Materiale:** bicchieri di plastica



### Corsa con incontro

**Grazie a questo esercizio i partecipanti imparano a regolare il loro ritmo di corsa cambiando direzione quando incontrano un compagno. Lo scopo è di giungere insieme al punto di partenza.**

Due atleti corrono o camminano in direzioni opposte su un circuito. Uno avanza lentamente, l'altro più velocemente. Quando si incrociano, cambiano direzione. Lo scopo è di giungere contemporaneamente al rispettivo punto di partenza.

**Variante:** cambiare il compagno.

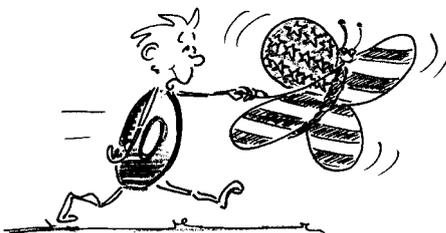


### Chi sono?

**Questo esercizio basato sulla corsa combina un compito che stimola le capacità condizionali e un altro che favorisce quelle mentali. I corridori assolvono l'esercizio seguendo [la regola del parlare](#).**

Formare delle coppie. A riceve una carta su cui è raffigurato un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono uno accanto all'altro fino a quando B indovina l'animale.

**Variante:** indovinare un altro tema (ad es. uno sport, ecc.)



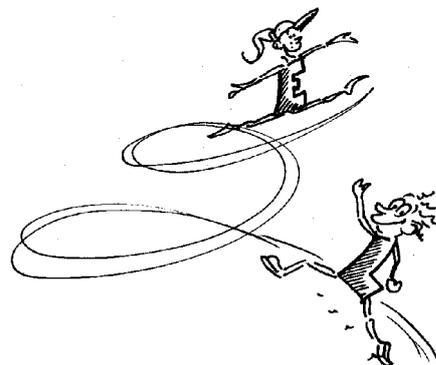
## Corsa alfabetica

**Durante questo esercizio bisogna tracciare delle lettere correndo. Le lettere devono essere «leggibili».**

Ogni partecipante corre e disegna delle lettere dell'alfabeto sull'erba o sul pavimento della palestra. Le lettere devono essere di grandi dimensioni, ciò significa che per tracciarle occorre percorrere una grande distanza.

### Varianti

- scrivere il proprio nome
- all'aperto, sulla sabbia o sulla neve
- A scrive un nome, B gli corre accanto e cerca di «leggerlo»
- formare un'altra figura.



## Staffetta con le carte da gioco

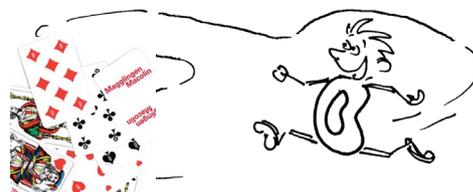
**Un esercizio che stimola la dinamica di gruppo. I partecipanti devono assolvere un compito collettivo con delle carte da gioco. Ogni squadra corrisponde a un colore e deve fare una specie di memory.**

Nell'estremità opposta della palestra, distribuire un mazzo di carte con le facce rivolte verso il basso. Si gioca a squadre di quattro persone. Ad ogni squadra è assegnato un segno (ad es. cuori, picche, ecc.). Il primo corridore di ogni gruppo deve girare una carta. Se si tratta del segno della sua squadra può prenderla, in caso contrario deve rigirla e ritornare al punto di partenza a mani vuote. Il gioco dura sino a quando una squadra riesce a portare con sé tutte le sue carte.

### Varianti

- tutti corrono contemporaneamente ma dopo aver girato una carta devono tornare al punto di partenza
- utilizzare altri tipi di carte
- recuperare le carte secondo altri criteri (cifre, cifre e colori, ecc.)

**Materiale:** un mazzo di carte da gioco



## Corsa scarabeo

**Un esercizio che richiede una buona condizione fisica e buone conoscenze della propria lingua. I partecipanti cercano di comporre delle parole di senso compiuto con le lettere raccolte dalla propria squadra.**

Nell'estremità opposta della palestra, distribuire le lettere dello scarabeo con la faccia rivolta verso il basso. L'obiettivo è di riuscire con la propria squadra a raccogliere il maggior numero di lettere e di portarle al punto di partenza. Tutti devono correre simultaneamente e devono raccogliere una sola lettera alla volta.

Quale squadra riesce a comporre la parola più lunga con le lettere raccolte?

**Materiale:** gioco scarabeo



## Indovina la parola

Più in fretta si riesce ad indovinare la parola, più corta sarà la distanza che i partecipanti di questo esercizio dovranno percorrere al ritorno. Il monitore sceglie delle parole impegnative ma divertenti.

Il monitore pensa ad una parola e dice ai partecipanti il numero di lettere di cui è composta. Dopo aver percorso correndo una certa distanza, i partecipanti devono indovinare a turno una lettera. Se la lettera figura nella parola da indovinare, il monitore la trascrive su un foglio inserendola nella buona posizione. Prima di proporre un'altra lettera i partecipanti devono fare un altro giro di corsa. Chi riesce ad indovinare per primo la parola in questione?

### Varianti

- far indovinare tutta la frase
- sotto forma di gara a squadre.



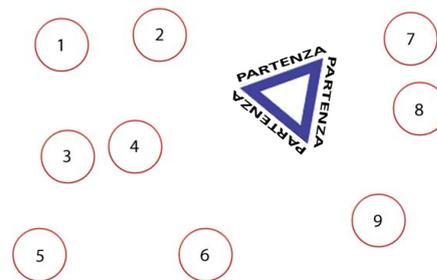
## Corsa a numeri

In questo esercizio sono definiti diversi percorsi. I partecipanti devono riuscire ad orientarsi nello spazio e a percorrere le distanze cambiando direzione senza interrompere la loro corsa.

Distribuire su un prato o nella palestra dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età.

### Varianti

- toccare i numeri che compongono la data di nascita
- toccare i numeri che compongono il NPA
- toccare i numeri che compongono il numero di telefono.



Nella rubrica **Temi + Dossier** al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) trovi altri esercizi per allenare la resistenza.

# Allenamenti

## «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.

Inoltre, in uno stato di fatica avanzato si svolgono con difficoltà anche gli esercizi di coordinazione più semplici. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

### Condizioni quadro

Durata dell'allenamento: 60 minuti

Livello: adulti principianti – avanzati

Luogo del corso: palestra

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Migliorare la capacità di resistenza
- Migliorare le capacità coordinative
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo

### Sicurezza

Prestare attenzione alla tolleranza individuale allo sforzo. Spiegare la patogenesi e la biografia sportiva.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	15' <b>1. Chiacchierare correndo</b> Fare una corsa continua di 5 minuti in coppia attorno a dei coni. L'obiettivo è di raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata.		Musica adatta
	<b>2. Stop alla musica</b> I partecipanti corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• toccare il piolo più alto della spalliera;</li> <li>• saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe;</li> <li>• saltare a gambe unite lungo una linea;</li> <li>• salutare in posizione di appoggio frontale;</li> <li>• eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione.</li> </ul>		
Parte principale	35' <b>3. Corsa sul cuscino Mobilo</b> La metà dei partecipanti sta in piedi su dei cuscini Mobilo e batte le mani contro quelle dei compagni che corrono da cuscino a cuscino. Cambio dopo 2 minuti. <ul style="list-style-type: none"> <li>• idem ma su una gamba sola</li> <li>• idem ma a occhi chiusi</li> </ul>		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)
	<b>4. Costruire una torre</b> Formare dei gruppi di quattro persone. Corriere a raccogliere il maggior numero di pezzi di legno dall'altra parte della palestra. Tutti devono correre contemporaneamente ma si può trasportare un solo pezzo di legno per tragitto. Quale gruppo costruisce la torre più alta in un determinato tempo? <p><b>Osservazione:</b> ogni corridore deve collocare da solo il proprio pezzo di legno sulla torre.</p>		Pezzi di legno
	<b>5. Lanci sul cuscino Mobilo</b> I partecipanti stanno in piedi sul cuscino Mobilo e si lanciano una palla cercando di mantenersi in equilibrio. <p><b>Variante:</b> allontanare progressivamente i cuscini</p>		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.) Diversi tipi di palle
	<b>6. Costruire una torre rimanendo in equilibrio</b> Come l'esercizio 4 ma prima di collocare un pezzo di legno sulla torre ogni partecipante deve trovare l'equilibrio su un cuscino Mobilo (o un altro tipo di superficie instabile). <p><b>Più difficile</b> Rimanere in equilibrio su un piede</p> <p><b>Osservazione:</b> disporre diversi cuscini Mobilo attorno alla torre.</p>		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	<p><b>7. Mobilo</b> I partecipanti stanno in piedi su dei cuscini Mobilo e cercano di portare il peso del corpo in avanti e all'indietro, eventualmente chiudendo gli occhi.</p> <p><b>Varianti:</b> eseguire degli esercizi sul cuscino Mobilo: una gamba davanti all'altra, in piedi su una gamba sola, cercare di far perdere l'equilibrio al vicino, ecc.</p>		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)
	<p><b>8. Cronometro vivente</b> Formare due squadre: la squadra A corre a raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno disseminati sul lato opposto della palestra (uno per volta), mentre la squadra B lancia dei frisbee contro 10 birilli da una panchina. I componenti della squadra B devono lanciare i frisbee rimanendo in equilibrio su un cuscino Mobilo.</p>		Pezzi di parquet, frisbee, cuscini Mobilo, 1-2 panchine, 10-20 birilli
	<p><b>9. Giocolare su un cuscino Mobilo</b> I partecipanti stanno in piedi su un cuscino Mobilo e cercano di giocare con dei nastri.</p> <p><b>Più facile:</b> giocare con uno o due nastri. <b>Più difficile:</b> giocare in diversi modi con delle palline</p>		Cuscini Mobilo, nastri per giocare, palle
Ritorno alla calma: Allungare / Rilassamento	<p>10' <b>Lo scalino</b> Allungare la muscolatura dei polpacci. Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, un libro, una spalliera. Trasferendo il peso del corpo da un piede all'altro si può allungare la muscolatura del polpaccio.</p>		
	<p><b>Gamba alzata</b> Allungare la muscolatura posteriore della coscia. Posizione supina. Mantenere la gamba tesa e fletterla all'altezza dell'anca. Il tronco, il bacino e l'altra gamba sono a contatto col suolo.</p>		Tappetino sottile
	<p><b>Ginocchio flesso</b> Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile. <b>Variante:</b> in piedi, mantenere le cosce parallele.</p>		
	<p><b>Da 1 a 20</b> Contare lentamente fino al 20. Ai numeri dispari espirare e aprire gli occhi e ai numeri pari chiuderli ed inspirare. Dal numero 16 chiudere gli occhi progressivamente. Al 20, dopo l'ultima espirazione, chiudere gli occhi e mantenere una posizione comoda per circa cinque minuti.</p>		

**«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.**

**Condizioni quadro**

Durata dell'allenamento: 60 minuti  
 Livello: Adulti principianti – avanzati  
 Luogo del corso: all'aperto

**Scopi/Obiettivi dell'apprendimento**

- Migliorare la capacità di resistenza
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo

**Sicurezza**

Prestare attenzione alla tolleranza individuale allo sforzo. Spiegare la patogenesi e la biografia sportiva.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	15' <b>1. Corsa a numeri</b> Disseminare su un prato dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età.  <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comporre la propria data di nascita</li> <li>• comporre il proprio NPA</li> <li>• comporre il proprio numero di telefono</li> </ul>		Birilli numerati o bottiglie PET piene numerate
	<b>2. Esercizi ginnici</b> Muovere le articolazioni		
Parte principale	10' <b>3. Walking Américaine a coppie</b> A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza e di coordinazione. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri.  <b>Variante:</b> esercizi di coordinazione: ad es. forme di corsa o di salti con una determinata frequenza e ritmo nell'apposita griglia per esercizi di coordinazione o in alcuni cerchi.		Griglia per esercizi di coordinazione o cerchi (la griglia può anche essere disegnata con dei gessi)

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	<p>25' <b>4. Corsa a stella</b> Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. L'insegnante li attribuisce ai partecipanti che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra il monitore e il partecipante.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogni persona deve correre con un ritmo diverso (direttive sul ritmo in base alla scala di Borg)</li> <li>• cercare i punti di controllo a gruppi o da soli.</li> </ul> <p><b>Più difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ai corridori più esperti assegna due punti di controllo invece di uno. In questo modo il tragitto di andata sarà diverso da quello di ritorno, ciò che stimola le capacità tattico-mentali</li> <li>• cercare dei singoli punti di controllo senza cartina, imparare il percorso a memoria</li> </ul>		<p>Cartina per la corsa d'orientamento o cartina disegnata, punzoni</p>
Ritorno alla calma: Allungare / Rilassamento	<p>10' <b>In appoggio</b> Appoggiare le mani contro una parete ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.</p> <p><b>Variante:</b> piegare leggermente anche il ginocchio della gamba d'appoggio.</p>		
	<p><b>Iliopsoas</b> Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.</p> <p><b>Variante:</b> appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.</p>		
	<p><b>La fisarmonica</b> Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.</p>		
	<p><b>20 respiri di seguito</b> Eseguire quattro volte il seguente ciclo di respirazione senza interruzioni. Quattro brevi respiri, seguiti da un respiro lungo. Attenzione: respirare col naso e concatenare le inspirazioni e le espirazioni (ritmo circolare). Eseguire i primi quattro respiri in modo tranquillo e armonioso, al quinto inspirare profondamente col busto e poi espirare in modo rilassato.</p>		

## «Tombola»

In questo allenamento è proposto un gioco incentrato sulla resistenza e sulla coordinazione. Il gioco della tombola può anche essere organizzato come circuito.

Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

### Condizioni quadro

Durata dell'allenamento: 60 minuti

Livello: Adulti principianti – avanzati

Luogo del corso: palestra

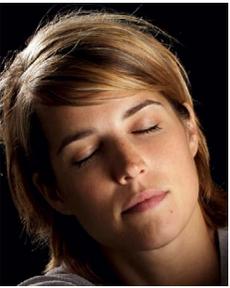
### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Migliorare la capacità di resistenza
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo
- Svolgere degli esercizi di coordinazione sotto sforzo

### Sicurezza

Prestare attenzione alla tolleranza individuale allo sforzo. Spiegare la patogenesi e la biografia sportiva.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	15' <b>Chi sono?</b> In coppia. A riceve una carta che raffigura un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono fino a quando B indovina di che animale si tratta.		Carte con animali
	<b>Esercizi ginnici con musica</b> Muovere le articolazioni a ritmo di musica.		Musica
Parte principale	Allestire le postazioni e spiegare ai partecipanti quello che devono fare.		
	35' <b>Doppia tombola</b> Formare dei gruppi di 2 fino a 4 persone. Consegnare ad ogni squadra un dado e due <a href="#">cartelle della tombola</a> . Una cartella è destinata al percorso di coordinazione e l'altra a quello di resistenza. Un giocatore lancia il dado e tutta la squadra svolge il compito corrispondente, dopodiché tocca ad un altro giocatore lanciare il dado. Dopo il lancio bisogna eseguire l'esercizio della postazione corrispondente.  Le cartelle sono sempre alternate, ciò significa che prima si svolge un esercizio di resistenza e poi uno di coordinazione. Vince chi ha riprodotto tutti gli esercizi di una cartella. Attenzione: se un numero esce più volte bisogna svolgere più volte l'esercizio corrispondente.		Dadi, cartelle della tombola, matite, numeri per le postazioni, materiale per allestire le diverse postazioni
	<b>Variante:</b> vince chi, grazie ai lanci del dado, ha eseguito tutti gli esercizi oppure chi ha lanciato il dado e per sei volte ha fatto uscire lo stesso numero, oppure chi ha portato a termine tutti gli esercizi delle due cartelle.		
	<b>Postazione percorso «resistenza»:</b> <b>1</b> = toccare una volta tutti gli angoli della palestra <b>2</b> = superare correndo due volte tutte le linee del campo di pallavolo <b>3</b> = correre/saltare per tre volte sopra un percorso ad ostacoli <b>4</b> = Eseguire 40 step (su uno stepper, su una scala o su una panchina) <b>5</b> = Saltare con la corda per 50 volte <b>6</b> = Correre sei volte attraverso i cerchi disseminati per terra	Postazioni resistenza 1-6	Ostacoli o piccoli coni Corda Corda Materiale di demarcazione per postazioni 1-6

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	<p><b>Postazioni: Percorso di coordinazione:</b> (ogni esercizio è svolto per 60 secondi)</p> <p><b>1 = Il giocoliere</b> In piedi. Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi per terra.</p> <p><b>2 = Palloncini</b> Gioculare con due o tre palloncini (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra. Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta. <b>Variante:</b> a coppie o in gruppi più numerosi mantenere in aria due o più palloncini.</p> <p><b>3 = Doppio palleggio</b> Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi), uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra. <b>Variante:</b> lanciare un pallone in alto e palleggiare con l'altro pallone.</p> <p><b>4 = La foca</b> Mantenere l'equilibrio su un pallone assumendo diverse posizioni (seduti, in appoggio sulla pancia, sulla schiena o sulle ginocchia). Con oppure senza l'aiuto delle braccia. <b>Variante:</b> effettuare dei passaggi con una palla ad un compagno, rimanendo in equilibrio sul pallone.</p> <p><b>5 = Tiro a segno</b> Lanciare diversi oggetti (palline, palle, volani, ecc.) e colpire alcuni oggetti disseminati per la palestra (paletti, coni, elementi di cassone aperti, palle, anelli, ecc.).</p> <p><b>6 = Joker</b></p>	<p>Postazioni coordinazione 1-6</p> <p>Preparare i cronometri</p>	<p>Diverse palle Palloncini Palle da ginnastica Coni Elementi di cassone Materiale di demarcazione per postazioni 1-6</p>
Ritorno alla calma: Rilassare	<p>10' <b>Rilassare tutto il corpo</b> Sdraiarsi sulla schiena e concentrarsi per qualche istante sulla respirazione (inspirare ed espirare 20 volte). Contrarre (da 5 a 7 secondi) e rilassare la muscolatura (20 secondi).</p>		

# Informazioni

## Fonti:

UFSPPO (Ed.) (2009). **Physis – Esempi pratici Gioventù+Sport**. Macolin: UFSPPO.  
Sport per gli adulti (Ed.) (2011). **Manuale di sport per gli adulti**. Macolin: UFSPPO.  
Hegner, J. (2009). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (4. Aufl.)**.  
Herzogenbuchsee: Ingold.  
Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). **Inserto pratico «mobile» 67**.  
Macolin: UFSPPO.  
Greder, F., Gautschi, R. (2008). **Inserto pratico «mobile»**. Macolin: UFSPPO.  
Hunziker, R., Weber, A., (2008). **Inserto pratico «mobile» 38**. Macolin: UFSPPO.  
Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). **Inserto pratico «mobile» 34**. Macolin: UFSPPO.  
Schmid, P., Mathis, C., Heiniger, A., Ochsenbein, M., Dössegger, A., Steinmann, P. (2007). **Inserto pratico «mobile» 33**. Macolin: UFSPPO.  
Markmann, M., Harder, C. (2007). **Inserto pratico «mobile» 29**. Macolin: UFSPPO.  
Keim, V., Hauser, K., Chervet, M. (2006). **Inserto pratico «mobile» 18**. Macolin: UFSPPO.  
Harder, C., Markmann, M. (2005). **Inserto pratico «mobile» 10**. Macolin: UFSPPO.  
Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). **Inserto pratico «mobile» 08**. Macolin: UFSPPO.  
Lehner, P. (2001). **Inserto pratico «mobile» 03**. Macolin: UFSPPO.  
Altorfer, R., Dannenberger, D., Harder, C., Meier, M.-K., Weber, R., Weber, P.-A. (1999). **Inserto pratico «mobile» 03**. Macolin: UFSPPO.

## Link:

[10 consigli per principianti](#), affinché il movimento e gli sport di resistenza diventino un allenamento piacevole

Tutto sulla corsa al sito [lauftipps.ch](#) (solo in tedesco)

[Consigli e approfondimenti](#) sull'allenamento della resistenza

[Documenti da scaricare del Gruppo Resistenza](#), Ufficio federale dello sport UFSPPO

Partner	Impressum
 SVSS	<b>Editore</b> Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin
 upi	<b>Autori</b> Corina Mathys, insegnante di educazione fisica e terapeuta del cuore, gruppo di formazione sport per gli adulti UFSPPO
 swiss olympic	<b>Redazione</b> mobilesport.ch
	<b>Foto</b> Ulrich Känzig, Media didattici, SUFSM Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM Urs Rüdüsühli, sport dei giovani e degli adulti UFSPPO Alain Dössegger, SUFSM
	<b>Layout</b> Media didattici SUFSM