

Serata teorica preparazione atletica per sci alpin

Cosa

Tipo di gita
Tipo di attività

COR (Corso di formazione)
Corso

Quando

Data di inizio

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19.00 Uhr, Golden Lab Corso Elvezia 37, 6900 Lugano

Chi

Gruppo
Capogita 1
Capogita 2
Informazione
supplementare

Alle
 Enrico Zamboni
 Nicolò Zardo
 Perché ci si allena anche a secco
 Cosa fare e cosa non fare prima di una gita
 Principi dell'allenamento fisico
 L'allenamento aerobico e della forza muscolare
 Cosa significare allenare la mobilità muscolare e perché è importante
 Tecniche di allenamento in condizioni di ipossia
 Recupero attivo e recovery

Iscrizioni

Iscrizioni

Online