

## Serata teorica preparazione atletica per sci alpin

### Cosa

Tipo di gita COR (Corso di formazione)  
Tipo di attività Corso

### Quando

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

### Chi

Gruppo Alle  
Capogita 1 Enrico Zamboni  
Capogita 2 Nicolò Zardo  
Informazione supplementare  
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