

## Serata teorica preparazione atletica per alpinismo

### Cosa

Tipo di gita  
Tipo di attività

COR (Corso di formazione)  
Corso

### Quando

Data di inizio

Donnerstag, 20. März 2025, 19.00 Uhr, Golden Lab Corso Elvezia 37, 6900 Lugano

### Chi

Gruppo  
Capogita 1  
Capogita 2  
Informazione  
supplementare

Tutti  
Enrico Zamboni  
Nicolò Zardo  
Cosa significa "preparazione atletica"  
Perché ci si allena anche a secco  
Principi dell'allenamento fisico  
L'allenamento aerobico  
L'allenamento al trave e in generale della forza dell'arto superiore  
Recupero ed esercizi complementari

### Iscrizioni

Iscrizioni

Online