

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sci di fondo : allenamento di condizione fisica  
**Autor:** Tall, Emil  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000183>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sci di fondo: allenamento di condizione fisica

di Emil Tall

*La stagione non è ancora finita ma, per gli appassionati di sci di fondo, c'è lo «spettro» del lungo periodo senza neve. Certo, ci sono sport di compensazione, c'è il periodo di recupero, delle vacanze e di tante altre attività. Quelli che proponiamo, in questa rubrica, sono una serie di esercizi di condizione fisica specifici allo sci di fondo. Quindi, fra un'attività e l'altra, si possono inserire in parte o globalmente quale seduta d'allenamento o di complemento.*

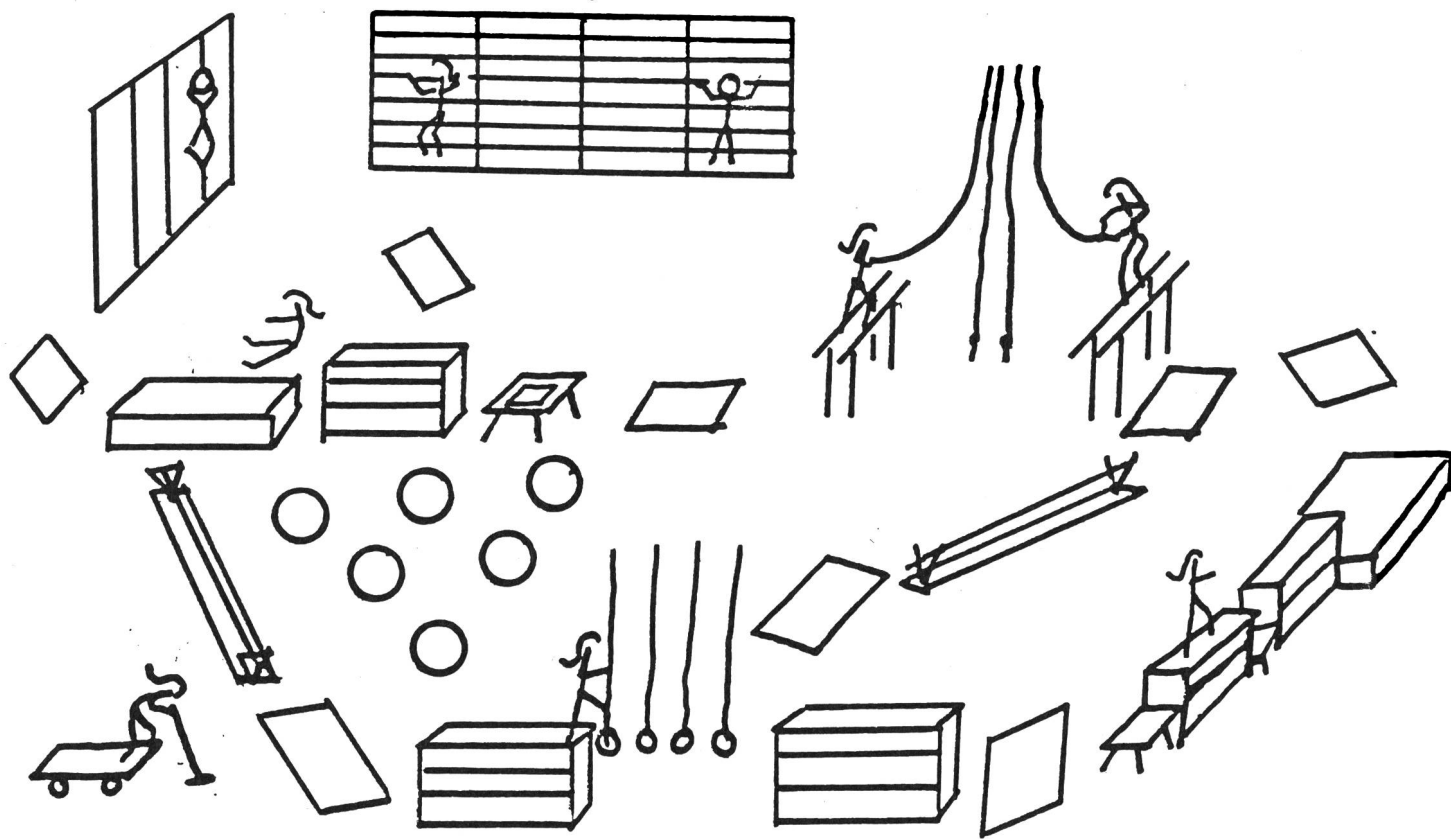
## Giochiamoceli ai dadi

Una divertente forma di riscaldamento. Si eseguono gli esercizi giocandosi ai dadi. Formare piccoli gruppi (fino a 5 partecipanti). Ogni componente ha il diritto di gettare i dadi.

E questi i compiti, quando esce:

- ① 5 giri della palestra
- ② 15 appoggi facciali
- ③ 15 serramanico
- ④ 4 larghezze della palestra a balzi
- ⑤ 10 x dalla posizione supina a quella a bocconi, senza che braccia e gambe tocchino il suolo
- ⑥ pausa o esercizio a libera scelta

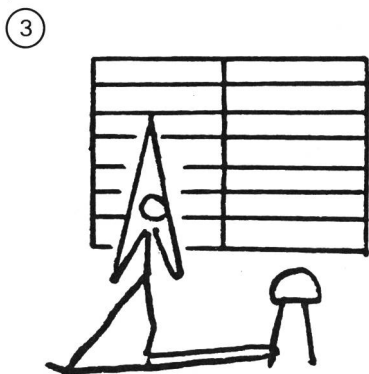
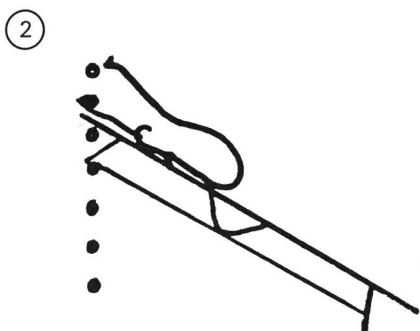
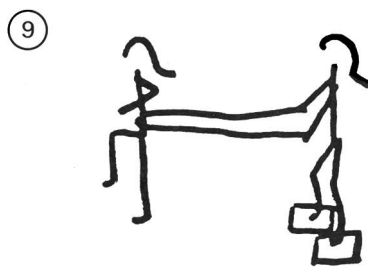
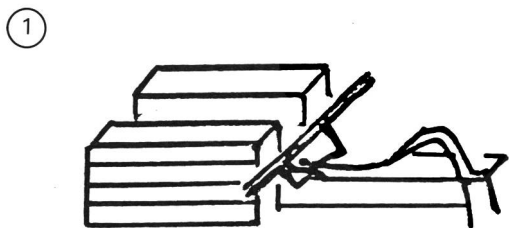
(red.)



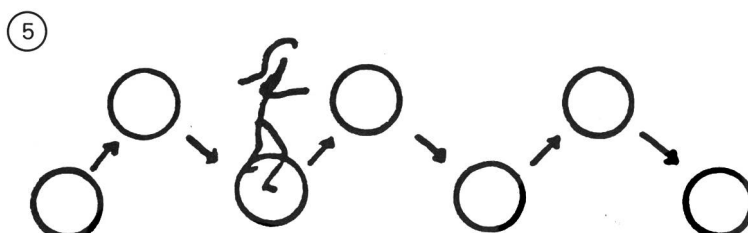
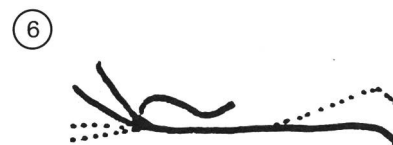
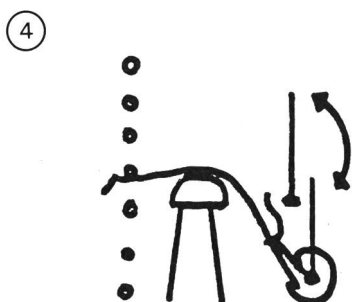
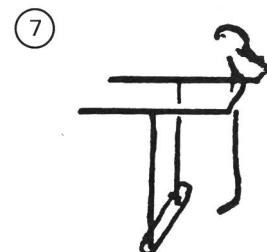
## La rincorsa delle scimmie

1-2 inseguitori, riconoscibili dai nastri, cercano di catturare gli altri. Se vi riescono, inversione dei ruoli. Nessuno può rimanere al suolo. Attenzione al pericolo d'incidenti (evitare anelli all'altezza della testa).

## Percorso di forza in palestra



- ① Distensione con 1-3 sbarre
- ② Sollevare le gambe sulla panchina
- ③ Skating
- ④ Infilare il cerchio alternativamente nei due picchetti
- ⑥ Sollevare alternativamente e lentamente le gambe e le braccia
- ⑦ Flessioni in appoggio alle parallele
- ⑨ Skijöring su resti di tappeti



Percorso di destrezza

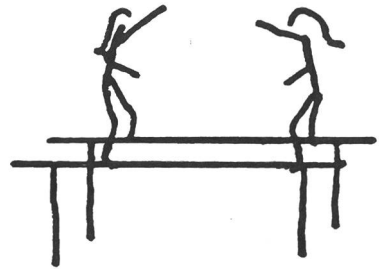
10



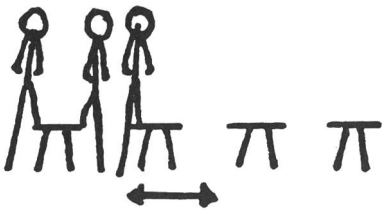
1



9

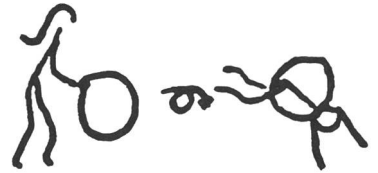


2



1 Ognuno salta solo su due minitramp, ev. con saltello intermedio

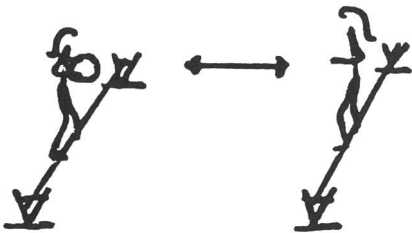
8



2 Il più veloce possibile sopra le panchine

5 Rimanere, ev. camminare, su un pallone pesante

3

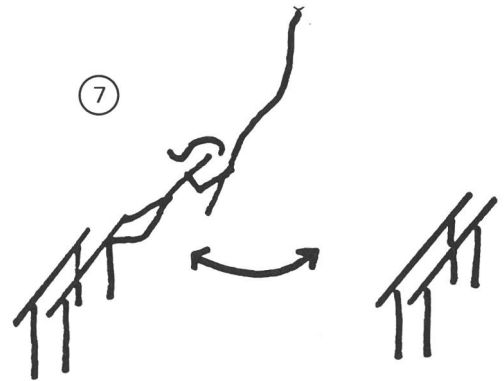


6 Bilanciare su una panchina sospesa

7 Tarzan

8 Saltare attraverso il cerchio in movimento senza toccarlo

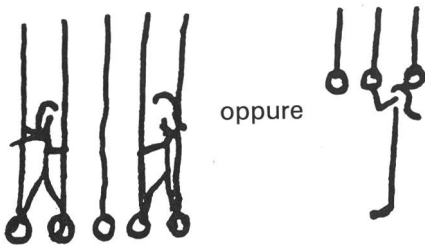
7



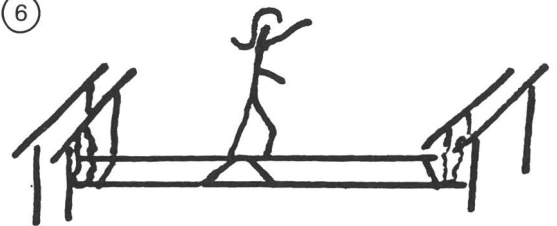
9 Incrociarsi sulle parallele senza toccarsi

10 Schiacciarsi i piedi

4






6



5



Ginnastica specifica per lo sci di fondo

①  20 30	②  10 20	③  10 15
④  10	⑤  10 20	⑥  20
⑦  15 20	⑧  10 15	⑨  10 15
⑩  10 15	⑪  30 40	⑫  15 20
⑬  20 30	⑭  10 20	⑮  10 15
⑯  10 15	⑰  10 15	⑱  10x4
⑲  30 40	⑳  10 15	㉑  10 15
㉒  10 15	㉓  20 30	㉔  10 15
㉕  1'	㉖  10 15	㉗  10 15
㉘  10 15	㉙  15 20	㉚  10 15

1. cifra: programma leggero

2. cifra: programma pesante