

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

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.

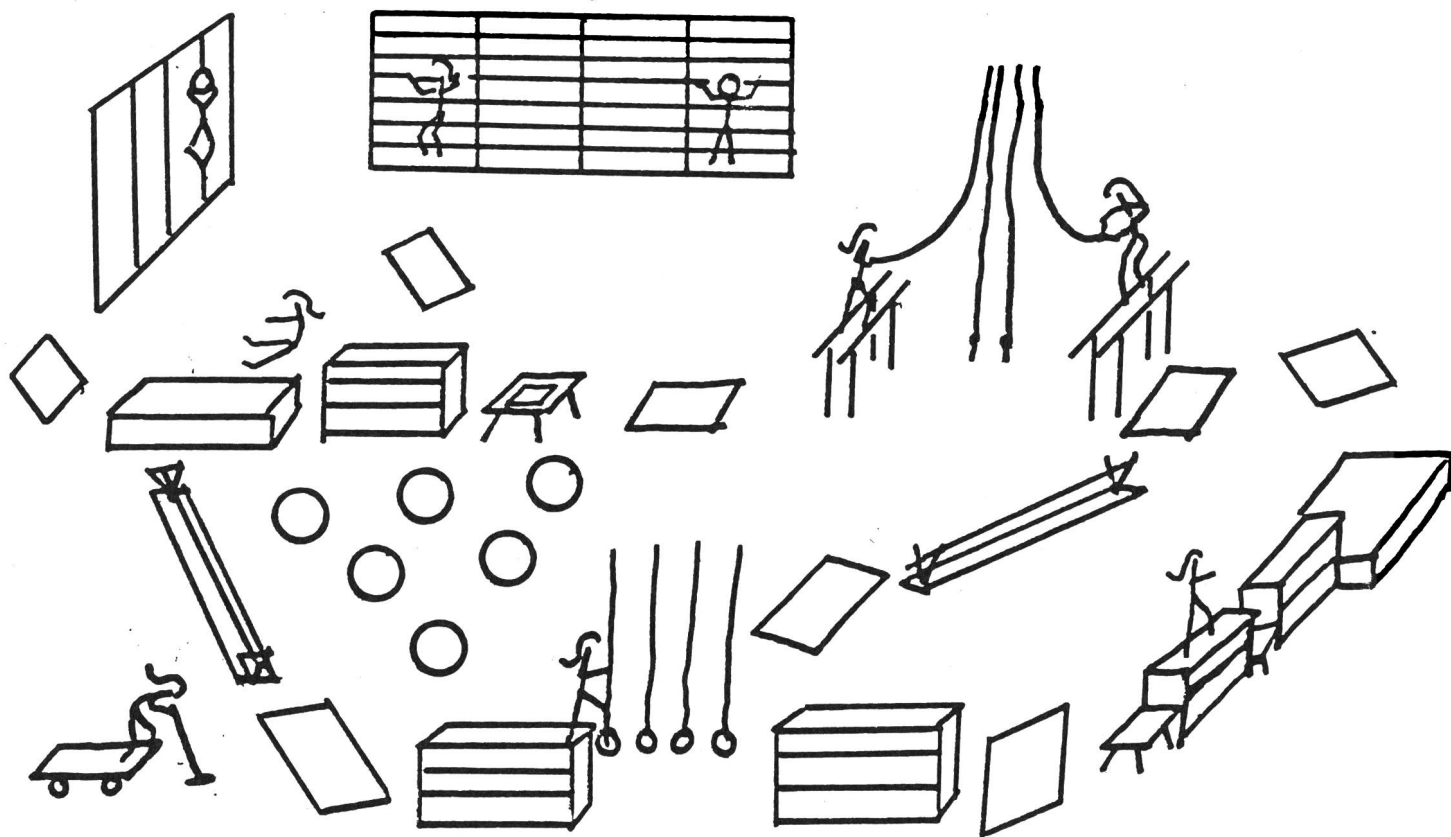
Giochiamoceli ai dadi

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

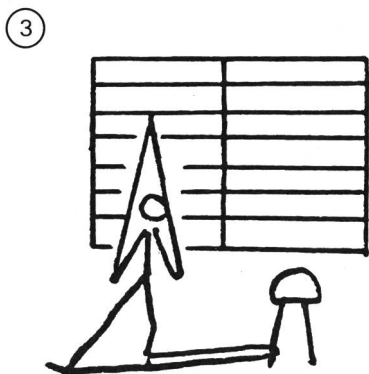
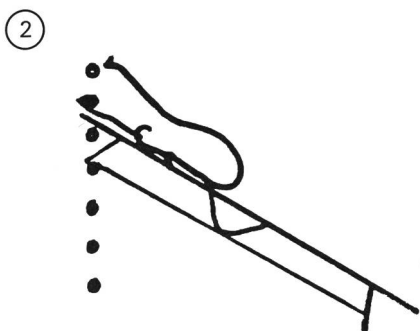
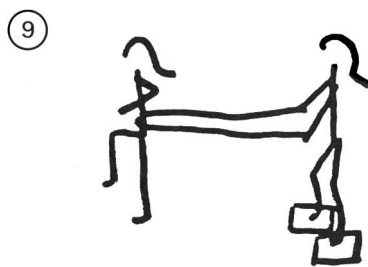
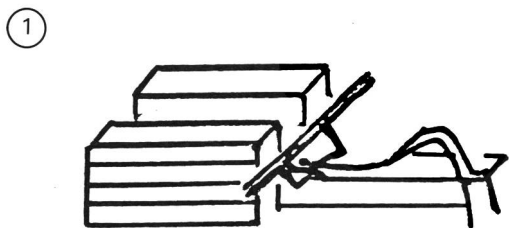
(red.)



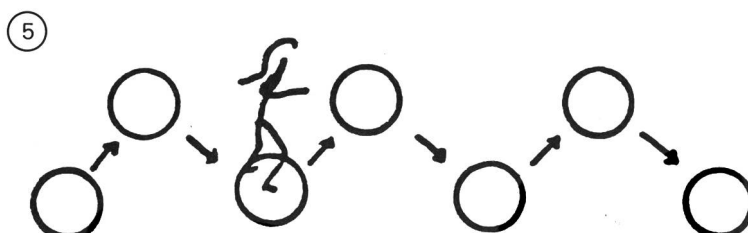
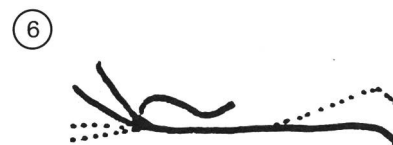
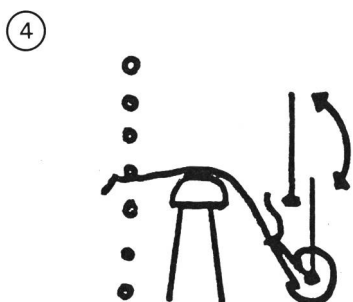
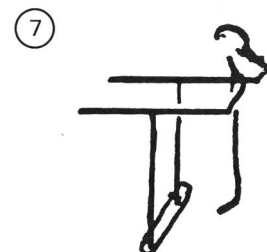
La rincorsa delle scimmie

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

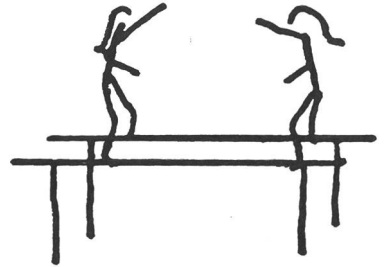
10



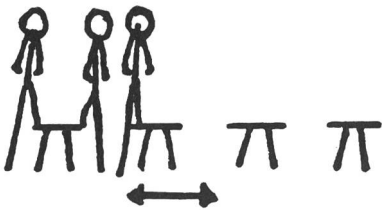
1



9

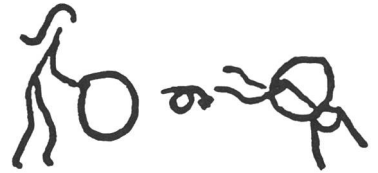


2



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

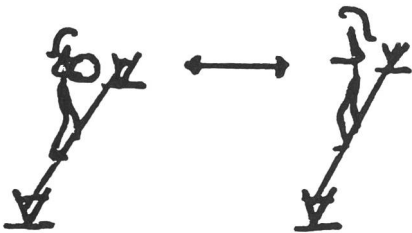
8



2 Il più veloce possibile sopra le panchine

5 Rimanere, ev. camminare, su un pallone pesante

3

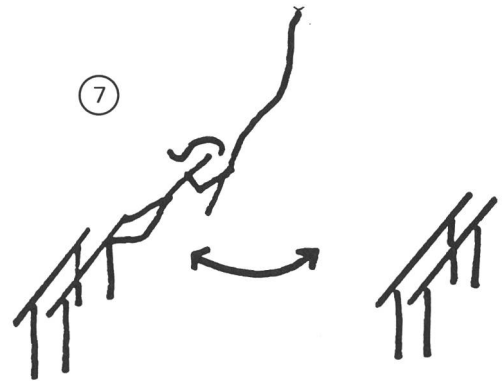


6 Bilanciare su una panchina sospesa

7 Tarzan

8 Saltare attraverso il cerchio in movimento senza toccarlo

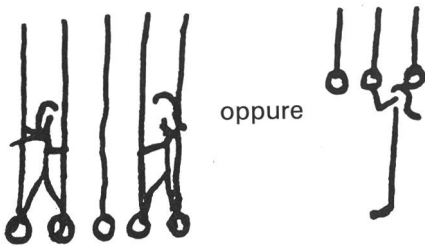
7



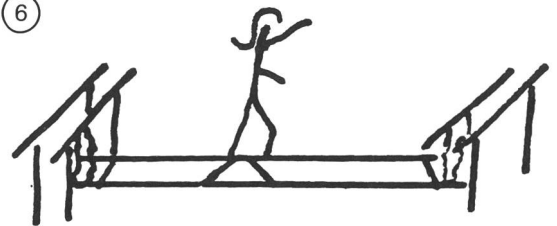
9 Incrociarsi sulle parallele senza toccarsi

10 Schiacciarsi i piedi

4



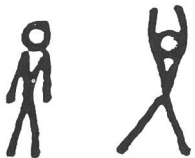











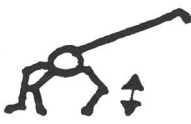



6



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