



L'allenamento per l'escursionismo, l'outdoor, l'avventura. Programma

- 1) Chi sono
- 2) breve storia del movimento (per come ci interessa)
- 3) I tre nemici del movimento outdoor
- 4) Per camminare serve un allenamento?
- 5) Testa, cuore, gambe
- 6) Essere forti per essere utili
- 7) Tipi di allenamento
- 8) come preparare un allenamento