



## Salto con la corda - La sfida della settimana con Rosa & Ruedi



Ogni giorno 10 minuti



**Materiale:** corda per saltare



**Video:** [Salto con la corda con Rosa & Ruedi \(solo in svizzero tedesco\)](#)

**Scheda del lavoro settimanale:** [Sfida di una settimana \(in tedesco\)](#)



Ruedi ha deciso di allenarsi ogni giorno facendo almeno 10 minuti di salto con la corda. Nei loro video, Rosa e Ruedi forniscono molti consigli per allenarsi al meglio. Unisciti a loro per vedere a che livello arrivi!

