

Coordinazione: Allenamento

Come integrare gli esercizi di coordinazione nell'allenamento specifico? Ecco alcuni suggerimenti pratici.

Coordinazione - Allenamento

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP