Arrampicata sportiva: Indicazioni sull'allenamento

Ogni fase di allenamento viene eseguita sempre secondo lo stesso tema, indipendentemente dal gruppo destinatario, ad esempio ponderandola diversamente.

Indicazioni sull'allenamento

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO