

Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (11-15 anni)

Questo allenamento mira a rafforzare la muscolatura del piede e delle gambe. Inoltre permette di migliorare la coordinazione e la stabilità delle gambe, molto importante nella ginnastica agli attrezzi.



[Allenamento: Ginnastica agli attrezzi – Forza \(11-15 anni\)](#) (pdf)

Fonte: Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO