

Atletica – Circuiti: Ginnastica agli attrezzi – Forza (16-20 anni)

Grazie a questo allenamento si rafforza tutta la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei. In questo modo si migliora anche la stabilità delle gambe.



[Allenamento: Ginnastica agli attrezzi – Forza \(16-20 anni\)\(pdf\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP