Atletica – Circuiti: Judo/lotta svizzera/lotta – Forza di resistenza (16-20 anni)

I muscoli delle anche sono molto sollecitati durante un combattimento di judo, di lotta svizzera o di lotta. È necessario allenarli con degli esercizi di forza di resistenza specifici.

Allenamento: Judo/lotta svizzera/lotta – Forza di resistenza (16-20 anni) (pdf)

Fonte: Monika Kurath, responsabile G+S Judo/Ju-jitsu (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO