

Atletica – Circuiti: Calcio – Forza (11-15 anni)

Questo allenamento di base della forza può essere individualizzato e ripetuto a più riprese durante la stagione. Permette di migliorare la stabilità del tronco e rafforzare tutti i gruppi muscolari.



[Allenamento: Calcio – Forza \(11-15 anni\)\(pdf\)](#)

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio (fonte per la parte principale: Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft – SASSI»)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO