Attrezzi: Percorso di forza e di coordinazione

Una proposta per organizzare un circuito basato sulla forza e sulla coordinazione. Al centro sono collocate delle postazioni per il recupero, che vanno utilizzate al termine di ogni esercizio.

Attrezzi: Percorso di forza e di coordinazione (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO