

Atletica – Circuiti: Calcio – Forza (16-20 anni)

Questo allenamento di rafforzamento muscolare associa esercizi al suolo, salti con l'elastico e corse. Ma introduce anche all'uso dei pesi.



[Allenamento: Calcio – Forza \(16-20 anni\)\(pdf\)](#)

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 UFSP