Atletica – Circuiti: Hockey inline – Resistenza/ velocità (11-15 anni)

La resistenza e la velocità sono due aspetti della condizione fisica che vanno migliorati fra gli 11 e i 15 anni. Questo allenamento propone una serie di esercizi con il bastone da eseguire individualmente e in gruppo.

Allenamento: Hockey inline – Resistenza/velocità (11-15 anni) (pdf)

Fonte: Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO