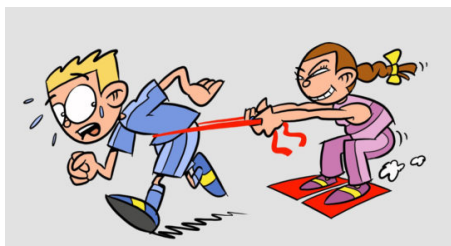


# Allenare i bambini nel periodo senza neve: Condizione e coordinazione

I fattori della condizione – resistenza, forza, mobilità e velocità – e la coordinazione vanno già sviluppate e allenate in modo mirato e adeguato nei primi anni di vita. I nostri consigli per un allenamento efficace nel periodo senza neve.



[Allenare i bambini nel periodo senza neve - Condizione e coordinazione](#)  
(pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO