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

La durata di un circuito di allenamento con dei giovani va aumentata gradualmente durante la stagione (da 30 a 60 min.). Per ottenere un effetto ottimale gli esercizi vanno eseguiti seguendo la sequenza: statico, dinamico, specifico.

Allenamento: Nuoto – Forza (16-20 anni) (pdf)

Fonte: Remco Hitzert, esperto G+S Nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO