Atletica – Circuiti: Tennis – Velocità (11-15 anni)

La metà di un campo di tennis è sufficiente per organizzare un allenamento basato sulla velocità e durante il quale i giovani imparano a valutare la loro tolleranza ai carichi.

Allenamento: Tennis – Velocità (11-15 anni) (pdf)

Fonte: Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO