mobilesport.ch

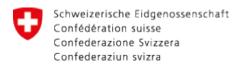
Atletica - Circuiti: Tennis - Velocità (11-15 anni)

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)



Ufficio federale dello sport UFSPO