

Allenamento polisportivo all'aperto: Acqua

Se il tempo lo permette, svolgere questo allenamento preferibilmente nella piscina all'aperto. Per stimolare la motivazione dei partecipanti, molti degli esercizi sono effettuati in gruppo, in parte anche sotto forma di gara.

Allenamento polisportivo: Acqua



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO