

## Atletica – Circuiti: Hockey inline – Forza/Resistenza (16-20 anni)

L'hockey inline è un gioco che comprende numerosi contatti fisici. Questo allenamento rafforza la muscolatura e permette di migliorare la resistenza. Obbliga anche i giocatori a posizionarsi correttamente rispetto ai loro avversari.



[Allenamento: Hockey inline – Forza/Resistenza \(16-20 anni\)\(pdf\)](#)

---

Fonte: Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**