

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

La forza è un aspetto della condizione fisica da non trascurare. Questo allenamento sollecita in modo particolare i muscoli del tronco e degli arti inferiori.



[Allenamento: Tennis - Forza \(16-20 anni\)\(pdf\)](#)

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 UFSP