

L'ABC dei salti sull'airtrack – Allenamento della forza (postazioni): Saltare la corda

Un esercizio ideale per allenare intensamente la muscolatura dei piedi e delle gambe, nonché la forza di resistenza.

Saltare la corda in vari modi (con o senza saltello intermedio, a piedi pari, su una gamba sola) sull'airtrack.



Materiale: corde per saltare/corde per rope skipping

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO