

## Atletica – Circuiti: Nuoto – Forza (11-15 anni)

Questo allenamento della forza riguarda principalmente la stabilizzazione del tronco e delle braccia. Si eseguono degli esercizi statici e dinamici alternati a pause attive.



[Allenamento: Nuoto – Forza \(11-15 anni\)](#)(pdf)

---

Fonte: Remco Hitzert, esperto G+S Nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**