Pallanuoto – Quadro generale per un piano d'allenamento: Tecniche di nuoto – 2/1

Questo contenuto fa parte del quadro generale per un piano d'allenamento di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.2 – Tecniche di nuoto – escercizio 4.

Questo contenuto fa parte del piano di allenamento quadro di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.2 – Tecniche di nuoto – Esercizio 13.

Fonte: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Protagonisti: Milan Petrovic und Marko Manojlovic

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO