

# Triathlon: Variazioni ludiche

Questo aiuto contiene il gioco della scaletta e ogni casella propone un esercizio per il triathlon. Salti, corsa sulle scale, sprint in salita, esercizi coordinativi, esercizi di rafforzamento muscolare, le idee non mancano.

[Triathlon: Variazioni ludiche](#)

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**