

Resistenza – Calcio: Novanta minuti sulla palla

Un aiuto che contiene sei esercizi di resistenza per il gioco del calcio, suddivisi tra fase di preparazione e periodo di gara.



Resistenza – Calcio: Novanta minuti sulla palla

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Bruno Truffer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO