

Resistenza – Judo: Fino all'ultima presa

Un aiuto suddiviso in due fasi di preparazione e una fase di gara che propone sei esercizi sulla disciplina dello judo.



Download: [Resistenza – Judo: Fino all'ultima presa](#) (pdf)

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Monika Kurath



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO