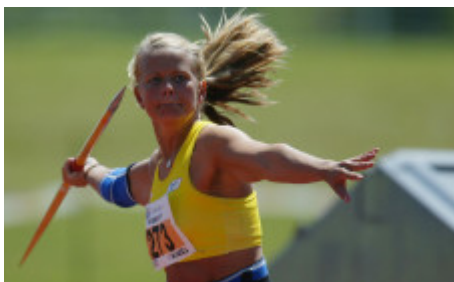


Forza: Quattro sport, un unico obiettivo

Come introdurre gli esercizi di rafforzamento negli allenamenti di varie discipline? Grazie a questa panoramica si scoprono le affinità e le differenze fra sport come l'atletica leggera (lancio del giavellotto), la pallamano, la pallavolo e lo sci alpino.



Forza: Quattro sport, un unico obiettivo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO