

Resistenza – Tennis: Si vince anche al Tie Break

Questo aiuto propone sei esercizi di resistenza per il gioco del tennis, suddivisi tra fase di preparazione e periodo di gara.



Resistenza – Tennis: Si vince anche al Tie Break

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Harry Sonderegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP