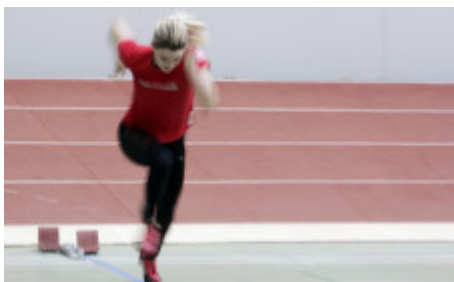


Velocità: Allenamenti per quattro discipline

Come si può migliorare la velocità durante singoli allenamenti di diverse discipline sportive? In questa panoramica sono mostrate le affinità e le differenze fra l'atletica leggera (sprint), il calcio, l'unihockey e il badminton.



Indicazioni per preparare un allenamento di velocità



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO