

Resistenza – Unihockey: Gioco di bastone a tutta intensità

Questo aiuto presenta sei esercizi per allenare la resistenza nell'unihockey, suddivisi tra fase di preparazione e periodo di gara.



Resistenza – Unihockey: Gioco di bastone a tutta intensità

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Mark Wolf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP