Mobilità: Tre sport – un unico obiettivo

Come sono pianificati e impostati gli allenamenti della mobilità nelle varie discipline sportive? Di seguito le differenze che esistono fra l'atletica leggera (corsa a ostacoli), hockey su ghiaccio (portiere) e nuoto (delfino).

Nel documento allegato viene descritta una sequenza di movimenti della durata di 15 minuti, che può essere applicata ad ogni disciplina.

Mobilità: tre sport, un unico obiettivo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO