Resistenza – Sci di fondo: Sulle tracce della pista

Questo aiuto contiene sei esercizi di resistenza sullo sci di fondo. Si fa una distinzione fra la fase di preparazione 1, 2 e il periodo di gara.

Resistenza – Sci di fondo: Sulle tracce della pista

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO