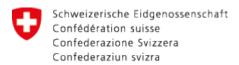
## mobilesport.ch

## Sport per adulti – Resistenza: Allenamento «Tombola»

In questo allenamento è proposto un gioco incentrato sulla resistenza e sulla coordinazione. Il gioco della tombola può anche essere organizzato come circuito. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

Allenamento «Tombola»

Fonte: Corina Mathys, gruppo di formazione sport per gli adulti svizzera esa



Ufficio federale dello sport UFSPO