# 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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**