

G+S-Kids – Immersione libera: Lezione 4 «Velocità e forza in acqua»

Durante questa lezione i partecipanti allenano la velocità e la forza in acqua soprattutto con dei giochi di squadra in cui è la rapidità con cui si porta a termine un compito specifico a determinare il risultato finale.



Foto: upi

[G+S-Kids – Immersione libera: Lezione 4 «Velocità e forza in acqua»](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO