

G+S-Kids – Salto con gli sci: Lezione 8 «Basi dell'allenamento per la forza veloce»

Durante questa lezione, i bambini imparano diversi movimenti per la forza veloce, rafforzano la muscolatura delle gambe e allenano stabilità ed equilibrio.



[G+S-Kids – Salto con gli sci: Lezione 8 «Basi dell'allenamento per la forza veloce»](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO