

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 17 «Corse di resistenza»

Durante questa lezione gli allievi acquisiscono esperienze diverse nell'ambito della corsa. Il monitore dovrebbe prestare attenzione a che i partecipanti non si allenino a livello anaerobico. Un lavoro combinato con salti e lanci è ideale.



[G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 17 «Corse di resistenza» \(pdf\)](#)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**