

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 19 «Dal salto multiplo al salto triplo»

Lo scopo di questa lezione è il salto triplo. I partecipanti lavorano con postazioni annesse (esercizi conosciuti) per garantire una certa intensità. I monitori dovrebbero limitare lo slancio quando le forze cominciano a venire meno.



[G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 19 «Dal salto multiplo al salto triplo»](#)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**