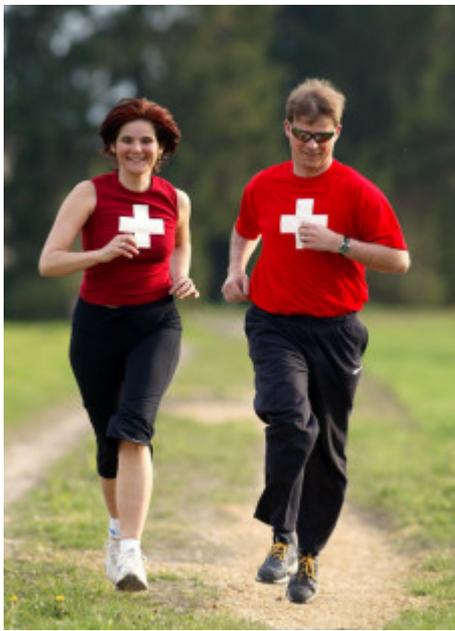


Resistenza – Mezzofondo: Correre a go go

Questo aiuto propone sei esercizi per allenare la resistenza nel mezzofondo. Si fa una distinzione fra la fase di preparazione 1, 2 e il periodo di gara.



Resistenza – Mezzofondo: Correre a go go

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Bruno Kunz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO