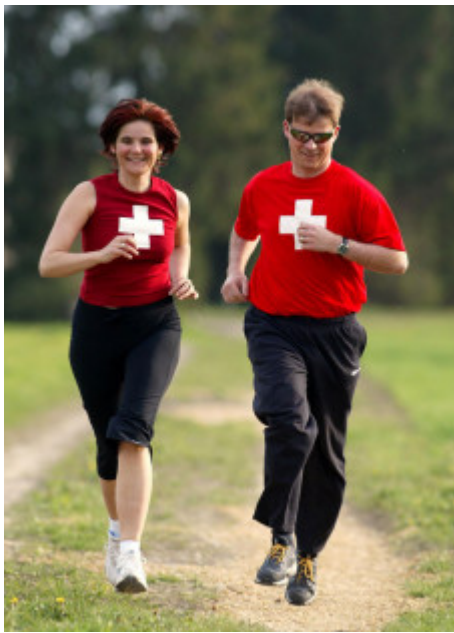


## Resistenza – Mezzofondo: Correre a go go

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**