

Allenamento polisportivo all'aperto: Inline skating

Il presente allenamento è composto di esercizi ludici e tecnici. Idealmente, quest'ora e mezza di allenamento va svolta all'aperto, per esempio su di un piazzale.

[Allenamento polisportivo: Inline skating](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO