

# Running – Good Practice: ABC della corsa – Combinazione frontale e posteriore

In questo esercizio di coordinazione si combinano due esercizi.

Una gamba svolge la [Calciata sotto](#), l'altro lo «[Skipping](#)».

**Osservazione:** questo esercizio allena l'ampiezza dei movimenti e la coordinazione.

---

## Vai alla panoramica

- [Running – Good Practice: ABC della corsa](#)

---

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO