

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