

# Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Carriola

Un esercizio da svolgere a coppie che permette di migliorare la resistenza delle gambe e ottimizzare la battuta di gambe. È possibile aumentare la velocità con le pinne.

Formare delle coppie. Spingere il partner nell'acqua grazie a forti battute di gambe. Il partner si trova in posizione dorsale e cerca di creare meno attrito possibile senza aiutare attivamente. Dopo una vasca, una distanza definita o un tempo prestabilito, invertire i ruoli (allenamento a intervalli).



## Variante

Con o senza pinne.

**Materiale:** pinne.

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 03/1999, Rolf Altorfer, Domenic Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO