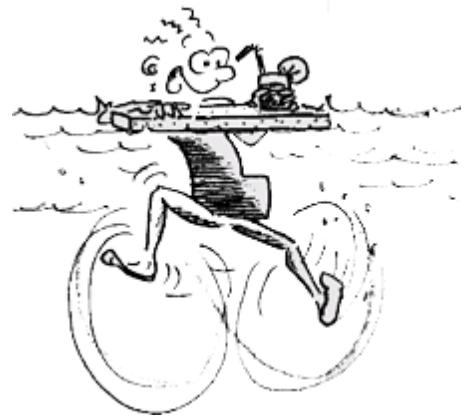


Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Corsa in corsia

Questo esercizio da eseguire in piccoli gruppi (3-6 persone) serve principalmente a migliorare la resistenza. Grazie all'attrito dell'acqua, l'allenamento è molto efficace.

Il gruppo cammina o corre in fila indiana facendo avanti e indietro nella corsia. Dopo una vasca, la persona che si trova in testa al gruppo si sposta di lato, si fa superare dai compagni e si riallaccia alla fine del gruppo.



Variante

L'ultima persona fa uno scatto e raggiunge la prima posizione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 05/2004 Matthias Brunner, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO