

# Pallanuoto – Quadro generale per un piano d'allenamento: Tecniche di nuoto – 1/1 alto

Questo contenuto fa parte del piano di allenamento quadro di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.2 – Tecniche di nuoto – esercizio 4.

Questo contenuto fa parte del piano di allenamento quadro di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.2 – Tecniche di nuoto – esercizio 7.

---

Fonte: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Protagonisti: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO