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

Una trazione a crawl è combinata con lo stile a rana. I palmi sono rivolti verso l'alto prima dell'immersione e c'è una breve fase di scivolamento.

Una trazione a crawl è combinata con lo stile a rana. I palmi sono rivolti verso l'alto prima dell'immersione e c'è una breve fase di scivolamento.

Fonte: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Attori: Milan Petrovic e Marko Manojlovic

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO