

## Resistenza – Nuoto: Vasche veloci

Questo aiuto propone sei esercizi per allenare la resistenza nel nuoto, suddivisi fra fase di preparazione e periodo di gara.



Resistenza – Nuoto: Vasche veloci

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, François Willen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**