

Fitness in acqua – Resistenza (acqua profonda): Il grande cerchio

Questo esercizio di resistenza in acqua profonda è impegnativo perché uno dei partecipanti del gruppo lotta contro la resistenza dell'acqua e la corrente creata dai suoi compagni.



Tutto il gruppo corre in cerchio in senso antiorario. Chi vuole aumentare la difficoltà dell'esercizio esce dal gruppo, cambia direzione e corre controcorrente alzando le ginocchia (skipping) e poi ritorna fra i compagni.

Variante

Correre in diagonale nel cerchio con le gambe tese.

[Tecniche in acqua profonda](#) (pdf)

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO