

Fitness in acqua – Resistenza (acqua profonda): Incrocio

Un esercizio che sprona i partecipanti a correre a gambe tese e normalmente sull'asse trasversale della piscina. I partecipanti avanzano in gruppo e si incrociano.



Un gruppo corre a gambe tese percorrendo la piscina nella sua lunghezza, mentre l'altro corre normalmente sull'asse trasversale della vasca cercando di evitare gli avversari (formare dei gruppi abbastanza grandi).

Variante

Al segnale, tutti scattano saltando (skipping) dirigendosi verso un bordo della piscina, dove si scambiano i ruoli.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP