

## Fitness in acqua: Correre fluttuando

L'allenamento della resistenza in acqua prevede quattro tecniche diverse. Ve le presentiamo, mostrandovi anche alcuni esercizi divertenti per metterle in pratica.



[Fitness in acqua: 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