

scheda 1
PALESTRA IN ACQUA

SESSIONE BRUCIA GRASSI

Ripetere il tutto per 3 volte con pausa al termine di ogni serie di 1'30''

1) Treadmill:

camminare con passo veloce incrociando le gambe sulla pedana per 3'

2) Hydrobike:

pedalare ad andatura costante e con la schiena dritta per 3'

3) A corpo libero:

correre sul posto, ginocchia verso l'alto attivando
la muscolatura addominale per 2'

Treadmill:

camminare con passo veloce e sfruttando tutta la pedana per 3'

Hydrobike:

pedalare ad andatura costante e con la schiena dritta per 3'

100m di nuoto a piacere/corsa

A corpo libero:

allungamento in acqua o fuori dall'acqua

Tot: 45' CIRCA