

scheda 2  
**PALESTRA IN ACQUA**

**SESSIONE TONIFICAZIONE**

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

**1) Treadmill: camminare spostandosi sul tappeto da dx a sx  
e viceversa continuativamente per 3'**

**2) Hydrobike: pedalare per 3' continuativamente,  
ogni minuto (3volte in tutto) mettersi in stazione eretta sui pedali  
e rimanere fermi per 10''**

**3) A corpo libero:  
corsa sul posto con spinta alternata delle braccia  
(braccio opposto alla gamba) per 2'**

**Treadmill: camminare con passo veloce, sfruttando tutta la  
pedana e facendo attenzione ad appoggiare  
prima il tallone poi la pianta del piede ed infine spingere  
con l'avampiede 3'**

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

**A corpo libero: allungamento in acqua  
o fuori dall'acqua**

**Tot: 40' CIRCA**