

scheda 3
PALESTRA IN ACQUA

SESSIONE POSTURALE

Hydrobike: pedalare per 3', al termine pedalare per 1' in posizione verticale - 30" di recupero e ripetere per 3 volte

Treadmill: camminare a passo veloce per 2' mantenendo la stazione eretta

A corpo libero: posizionarsi ad un metro dalla parete verticale del muretto, saltare spingendosi prima con una gamba e poi con l'altra e portare il piede della gamba in sospensione contro la parete verticale del muretto per 2' - 30" di recupero e ripetere per 2 volte

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

TOTALE: 40' CIRCA