

Ciao, ti invio qui di seguito il protocollo di lavoro in acqua da effettuare almeno una volta la settimana. Una volta ricevuta l'e-mail chiamami al 3470667044 così ti spiego meglio tutte le proposte di lavoro. *Daniele Dailianis*

DAL BORDO VASCA

- CYCLETTE ALTERNATA CON FLESSO ESTENSIONE DEL PIEDE, 5' foto 1
- DIVARICATA FRONTALE A GINOCCHIO ESTESO CON CAVIGLIA IN FLESSIONE DORSALE, 5' foto2



DAL BORDO VASCA

- FLEX-EXT ANCA
GINOCCHIO ESTESO CON
FLESSIONE PLANTARE
foto 3



VASCA LIBERA

- ANDATURA IN AFFONDO
SAGITTALE GAMBE
ALTERNATE foto 4



- **ANDATURA IN AFFONDO SAGITTALE INSERENDO LA SPINTA DEL PIEDE TENENDO IL CONTATTO CON IL TERRENO. foto 5**



- **ANDATURA IN AFFONDO SAGITTALE CON SALTO MASSIMALE CON ATTERRAGGIO BIPODALICO. Foto 6**



- **PIEGAMENTI SU 1 GAMBA
MAX ACCOSCIATA
VELOCITA' 3.1.3.0 foto 7**



- **SKIP GINOCCHIA ALTE SUL
POSTO 20 TOCCATE + CMJ
MAX ACCOSCIATA 5RIP.
Foto 8**



- BALZI ALTERNATI IN AVANZAMENTO AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA FLEX DEL GINOCCHIO ATTERRAGGIO MONOPODALICO. Foto 9
- FULL SQUAT BIPODALICO foto 10



- STRETCHING PER IL M. QUADRICIPITE foto 11
- STRETCHING PER I M.ISCHIOCRURALI foto 12



- LAVORO PROPRIOCETTIVO MEDIANTE L'UTILIZZO DI TAVOLETTE DA PISCINA.

- FULL SQUAT BIPODALICO
- ANDATURA IN AFFONDO SAGITTALE CON SALTO E ATTERAGGIO BIPODALICO
- BALZI ALTERNATI IN AVANZAMENTO CON MAX PIEGAMENTO DEL GINOCCHIO
- AFFONDO LATERALE MAX ACCOSCIATA ALTERNATO
foto 13

Foto 13



DAL BORDO VASCA

- CYCLETTE ALTERNATA CON FLESSO ESTENSIONE DEL PIEDE, 5'
- DIVARICATA FRONTALE A GINOCCHIO ESTESO CON CAVIGLIA IN FLESSIONE DORSALE, 5'



- SPINTE DAL BORDO VASCA CON SCIVOLAMENTO SUBACQUEO
- SKIP SUL POSTO 2 X 3'VELOCITA' COSTANTE
- SKIP SUL POSTO 10" MAX VELOCITA' 20" RECUPERO VELOCITA' BASSA

