

LIVELLO 1



Resistenza: 1500 mt - Velocità: 1100

REQUISITI MINIMI: Riuscire ad effettuare **almeno 60 vasche in 45'/60'** a SL, DO e RA. Costanza nell'allenamento (2/3 sedute settimanali) e voglia di migliorare la propria performance.

OBIETTIVI: Grazie ad un utilizzo equilibrato e continuo di allenamenti di **Resistenza e Velocità**, riuscire ad effettuare sempre **più vasche** in sempre **meno tempo**.

COMPONI IL TUO ALLENAMENTO COME VUOI:

METTI ASSIEME UN **RISCALDAMENTO**, UN **NUCLEO CENTRALE** (A SCELTA TRA **RESISTENZA** O **VELOCITA'**) ED UNA PARTE DI **DEFATICAMENTO**

IN ALTERNATIVA, SCEGLI UNO STIMOLO DI **PINNE*** DA SOSTITUIRE o AGGIUNGERE AD UN ELEMENTO A TUA SCELTA PER INTEGRARE IL TUO ALLENAMENTO

LIVELLO 1

SE SCEGLIERAI DI SEGUIRE L'ALLENAMENTO DI **RESISTENZA** IL VOLUME TOTALE SARA':

RISCALDAMENTO (400mt) + NUCLEO RESISTENZA (600mt) + DEFATICAMENTO (500mt) = TOT 1500mt

SE INVECE SCEGLIERAI L'ALLENAMENTO DI **VELOCITA'**:

RISCALDAMENTO (400mt) + NUCLEO VELOCITA' (200mt) + DEFATICAMENTO (500mt) = TOT 1100mt

*** ATTENZIONE!!! LE PINNE NON VENGONO FORNITE DALLA SOCIETA' E VANNO UTILIZZATE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE SE NON VI SONO ALTRI UTENTI PRESENTI IN CORSIA. POTREBBERO ESSERE UN PERICOLO PER L'INCOLUMITA' ALTRUI!!!**

LEGENDA:

indicatori di volume:

4 x ... = serie ripetute: effettuare quattro volte la distanza indicata in metri (esempio: **8 x 75** sono otto serie da 75 mt ciascuna)

indicatori di tempo:

And.60" = indica l'andatura da tenere, ovvero il tempo max di arrivo per ogni serie

(Rec.20") = recuperare per il tempo indicato

(Part.1'20") = indica il tempo a disposizione per effettuare ciascuna serie (comprensivo di recupero) e ripartire per la successiva

indicatori di stile:

a piacere = secondo i gusti personali

SL = stile libero (crawl)

DO = dorso

RA = rana

FA = farfalla (delfino)

MX = misti (FA,DO,RA,SL)

indicatori di velocità:

ff = forte

pp = piano

prog. (1:4) = progressione graduale da pp a ff, nella stessa vasca o rappresentata dall'espressione 1:n che indica il rapporto di vasche per ogni cambio ritmo (es. 1:4 significa piano-più forte-ancora più forte-fortissimo)

regr. = regressione, come la **prog.** ma da ff a pp

altri indicatori:

p.buoy = galleggianti per le gambe

tec. = tecnica, sezione dedicata ad esercizi vari

TAV. = tavoletta galleggiante

comp. = completo

br. = braccia

ga. = gambe

ca. = cambio (es: **ca.25** = cambio esercizio ogni 25 metri)

dx/sx = destra, sinistra

A: / R: = andata, ritorno

½ = mezza vasca (12,5 mt)

Resp. = respirare ogni "X" bracciate

1 - IL RISCALDAMENTO (400 mt):

- 1 -
50 DO - 50 SL - 50
DO - 50 SL - 100 RA
(Rec.10")
4 x 25 SL ½pp ½ff
(Rec.20")

- 2 -
100 SL Resp.2 a Dx
100 SL Resp.2 a Sx
100 SL/DO solo 1 br.
4x25 SL and.
completo - rit. 1 br.
(Rec.30")

- 3 -
50 SL - 50 DO - 50 SL
- 50 DOdoppio
4x25 prog 1:4 (Part.
60")

- 4 -
100 SL - 100 DO -
100 RA (Rec.10")
4 x 25 SL ½ff ½pp
(Part.50")

- 5 -
100 ga.DO - 100 SL
pugni chiusi - 100 RA
(Rec.10")
4 x 50 SL prog. (Rec.
30")

- 6 -
100 a piacere
2 x 100 tec.SL -1br.
ca.25 -br. larghe/
strette ca.25
4 x 50 SL prog./reg.
(Rec30")

- 7 -
100 a piacere
4 x 50 tec.DO -
and.dx/rit.sx -br. dritte
-pugni chiusi -doppio
2 x 50 ½ff SL ½pp DO
- ½ff DO ½pp SL

- 8 -
4 x 75 SL - DO - RA -
SL (Rec.10")
4 x 25 SL ff Resp.5 -
DO pp

- 9 -
100 a piacere
2 x 100 DO / SL ca.25
4 x 25 prog. (Rec.20")

- 10 -
100 a piacere
4 x 50 tec.SL -1br.
l'altro alto -1br. l'altro
basso -dx/sx/doppio -
pugni chiusi
4 x 25 DO/
SL(Rec15")

2 - IL NUCLEO CENTRALE:

RESISTENZA (600 mt)

- 1 -
3 x 50 SL (Part.1'10")
3 x 100 SL (Rec.15")
3 x 50 SL (Part. 1'10")

- 2 -
6 x 100 SL (Rec.10")

- 3 -
8 x 75 SL (Rec.30")

- 4 -
4 x 150 (50 piacere -
50 SL - 50 DO) Rec.30"

- 5 -
6 x 100 SL/DO (Rec.
15"-20")

- 6 -
3 x 200 SL [2° con pull
buoy (Rec.20")]

- 7 -
6 x 100 SL (Part. 2'00")
-1con/1senza pull-buoy

- 8 -
2 x 300 SL [100 (Rec.
30") + 200 (Rec.45")]

- 9 -
50 - 100 - 150 - 150 -
100 - 50 (Rec.15")

- 10 -
3 x [175 SL (Rec.20") +
25 ff SL (Rec.15")]

VELOCITA' (200 mt)

- 1 -
8 x 25 SL/stile piacere
ff (Rec.30")

- 2 -
8 x 25 SL/RA (Part.40")

- 3 -
8 x 25 2SL/2DO (Part.

- 4 -
2 x 25 SL (Rec.20")
2 x 50 SL (Rec.30")
2 x 25 SL (Rec.20")

- 5 -
4 x 50 stile piacere ff/
pp (Rec.15")

- 6 -
4 x 50 SL (Part.50")

- 7 -
8 x 25 ½SLff - ½DO
(Rec.10")

- 8 -
4 x 50 DO 25ff - 25pp
(Rec.40")

- 9 -
8 x 25 SL ff (Rec.10")

- 10 -
2 x 50 ff SL/DO And.
60" (Part. 1'20")
4 x 25 ff/pp SL And.
25" (Part. 50")

3 - IL DEFATICAMENTO (500 mt):

- 1 -
200 ga.TAV. a piacere
4 x 50 DO -con/senza
p.buoy (Rec.10")
100 piacere

- 2 -
100 DO/RA
ca.25
100 DOdoppio
100 SL p.buoy
100 RA
100 piacere

- 3 -
200 br.SL
100 ga.DO
200 br.SL

- 5 -
50 SL (Rec.10")
100 SL (Rec.15")
200 br.SL (Rec.20")
100 SL (Rec.15")
50 SL

- 4 -
6 x 50 stile
piacere -ga.TAV. -
p.buoy -completo
100 DO doppio
100 piacere

- 6 -
100 SL p.buoy + 100 SL
100 DO p.buoy + 100 DO
100 RA

- 7 -
150 DOdoppio 150 SL
p.buoy 100 RA 100 DO

- 8 -
150 SL/DO p.buoy
150 ga. SL/DO 100
RA 100 piacere

- 9 -
2 x 100 RA [50 gambe
+ 50 pugni] (Rec.15")
2 x 100 DO [50 gambe
+ 50 pugni] (Rec.15")
100 SL

- 10 -
100 ga.RA 100 SL
resp.5 200 ga.SL/
DO 100 piacere