

LIVELLO 3



Resistenza: 2000 mt - Velocità: 1500

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 3

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

RISCALDAMENTO (600mt) + NUCLEO RESISTENZA (800mt) + DEFATICAMENTO (600mt) = TOT 2000mt

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

RISCALDAMENTO (600mt) + NUCLEO VELOCITA' (300mt) + DEFATICAMENTO (600mt) = TOT 1500mt

***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 (600 mt):

- 1 -
100 DO a:comp/
r:br.forti 100 RA 100
SL 100 DOdoppio
2x[4x25 MX (Part.
40")]

- 2 -
100 piacere 2x[2x50
RA (R:resp.2) SL
(R:testa fuori)] 100
DOdoppio
2x50 SL (A:prog./
R:regr.) 2x25 DO
2x25 RA (Part.45")

- 3 -
200 A:DOpugni chiusi
R:DOdoppio 100 RA
A:comp. R:pugni
chiusi 100 SL
4x50 SL A:comp. R:
1br.

- 4 -
4x100 MX (Rec.20")
8x25 SL Prog. (Part.
40")

- 5 -
4x100 SL Prog.ca.25
(Rec.20") 4x50 SL/DO
(Part.50")

- 6 -
2x200 SL
2x[2x25 SL ff/pp
(Rec.15") 50 SL ½ga.
½comp. (Rec.20")]

- 7 -
100 SL A:comp.
R:pausa 3" 100 SL
A:comp. R:testa fuori
100 RA 100 DO
8x25 SL prog. (Part.
40")

- 8 -
400 SL 8x25 SL ff
(Rec.20")

- 9 -
200 SL resp.2Dx/2Sx/
3/5 ca.50 4x50 RA br./
ga. ca.25 (Rec.10")
8x25 ff/pp - pp/ff -
prog. - regr. (Rec.15")

- 10 -
400 SL/DO/SL/RA
ca.100 8x25 ff (Rec.
20")

2 - IL NUCLEO CENTRALE: RESISTENZA (800 mt) VELOCITA' (300 mt)

- 1 -
2x400 SL (Rec.1'30")

- 2 -
4x200 SL (1° e 3° 50 ff)
(Rec.45")

- 3 -
2x100 (75 SL 25 DO)
(Rec.30") 2x200 SL (Rec.
45") 2x100 (75 SL 25
DO)(Rec.30")

- 4 -
16x50 SL (Part.1'10")

- 5 -
300 SL (Rec.15") 100 MX
(Rec.10") 200 SL (Rec.
15") 100 MX (Rec.10")
100 SL

- 6 -
4x200 MX ca.25/DO/RA/
SL (Rec.10")

- 7 -
4x75 SL (Part.1'30")
2x150 SL (Part.3') 200
DO

- 8 -
2x200 SL (Rec.10")
4x100 SL/DO (Part.2')

- 9 -
4x200 SL (Part.3'30)

- 10 -
2x400 SL (Rec.30")

- 1 -
2x25 ff (Rec.30") 50 pp
50 ff (Rec.30") 50 pp
2x25 ff (Rec.30") 50 pp

- 2 -
4x75 ff (Part.2')

- 3 -
6x50 SL (25 br.ff/25 ga.ff)

- 4 -
4x75 SL Prog.1:3 (Rec.
30")

- 5 -
2x75 SL And.1'15" (Part.
1'40") 2x50 SL And.
45" (Part.1'10")

- 6 -
4x25 SL And<20" 2x50
SL And<45" (Part.1'10")
100 SL

- 7 -
6x25 SL ½no.resp. ½pp
3x50 (25 DO ff / 25
piacere) (Rec.30")

- 8 -
3x50 SL ff/pp (Rec.10")

- 9 -
4x75 SL/RA (Part.1'20")

- 10 -
2x50 SL (Part.50")
2x50 DO (Part.55")
2x50 RA (Part.1')

3 - IL DEFATICAMENTO (600 mt):

- 1 -
100 DOdoppio ga.RA
2x[150 SL 100 DO]

- 2 -
200 ga.RA/ga.SL 100 br.SL
ga.RA 100 br.RA ga.SL 200
DO

- 3 -
4x100 p.buoy 3br.SL/
1br.RA
100 DOdoppio ga.RA 100
piacere

- 4 -
100 DOdoppio ga.RA
200 ga.TAV piacere
2x100 p.buoy piacere
100 piacere

- 5 -
8x25 ga.RA
TAV. (Part.50")
4x50 DO (Part.
1'15") 2x100
p.buoy br.SL
(Rec.20")

- 6 -
2x200 p.buoy SL 200 DO/
RA 200 ga.DO/ga.RA

- 7 -
200 RA 200 SL/DO lungo
200 A:RA sul dorso senza
br. / R:DOdoppio

- 8 -
100 DO 100 RA 200 SL 200
Piacere (Rec.15")

- 9 -
6x100 SL (Rec.45")

- 10 -
8x75 (SL/DO/RA ca.
25) ½ga.½comp.
(Rec.30")