

LIVELLO 5



Resistenza: 2800 mt - Velocità: 2000

REQUISITI MINIMI: Riuscire ad effettuare **almeno 100 vasche in 45'/60'** a SL, DO, RA e FA. 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 5

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

RISCALDAMENTO (800mt) + NUCLEO RESISTENZA (1200mt) + DEFATICAMENTO (800mt) = TOT 2800mt

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

RISCALDAMENTO (800mt) + NUCLEO VELOCITA' (400mt) + DEFATICAMENTO (800mt) = TOT 2000mt

*** 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 (800 mt):

- 1 -
200 piacere 4x50 SL
A:remate R:comp.
2x100 DO/RA/SL/
piacere ca.25 8x25
RA ff (Part.60")

- 2 -
3x100 SL/RA/DO ca.
100 A:1br R:comp.
3x100 MX (Rec.30")
8x25 SL 1/2 br.ff 1/2 pp
Resp.5 (Part.45")

- 3 -
400 SL Resp.5/4/3/2
ca.100 200 RA/RA
solo ga. 8x25 MX
(Part.40")

- 4 -
300 DO/SL ca.50 4x75
SL (Rec.15") 2x50 SL
(Rec.20") 4x25 SL (Rec.
15") 2x50 SL (Rec.20")

- 5 -
12x50 SL (Part.1") 8x25
SL/DO ca.25 1/2 ga.ff
(Rec.10")

- 6 -
200 SL Resp.2/3/4/5 ca.50
100 RA pugni 200 SL ga./
br./comp./testa fuori ca.50
100 DO 4x25 ga.ff br.pp
(Rec.40") 4x25 ga.pp br.ff
(Rec.40")

- 7 -
2x300 SL (Rec.30")
8x25 prog./br.dritte
(Rec.10")

- 8 -
3x200 SL/RA/ga.DO/
DO ca.50 8x25 DO ff
(Part.50")

- 9 -
4x100 SL/MX ca.100
(Rec.30") 200 SL
pugni/ga.incrociate/
ga.ff br.pp/ga.pp br.ff
ca.50 4x50 SL 1/2ff
(Rec.20")

- 10 -
4x150 SL/DO/RA ca.
50 (Rec.20")
8x25 1/2 ff noResp.
1/2DO (Part.40")

2 - IL NUCLEO CENTRALE:

RESISTENZA (1200 mt)

VELOCITA' (400 mt)

- 1 -
4x100 MX (Rec.10") 6x75 SL
(25 prog. 50 comp.) 150 RA/
DO 200 SL

- 2 -
4x150 (i 50mt centrali MX)
(Rec.20") 8x50 SL/DO ca.25
(Rec.15")

- 3 -
2x[4x100 SL (75 SL 25 MX)
Part.2'] (Rec.20") 400 SL R:
1br.

- 4 -
2x[3x200 Resp.5/4/3 ca.
200 (Rec.10")] (Rec.20")

- 5 -
2x[2x200 SL (Rec.30") 2x100
SL (Part.1'45")]

- 6 -
3x100 SL (Rec.25") 3x200 SL
(Rec.35") 3x100 SL (Rec.25")

- 7 -
6x200 (150 SL 50 RA/DO)
(Rec.30")

- 8 -
6x50 (Part.60") 3DO 3RA
3x100 SL (Rec.20") 2x150
SL (Rec.30") 300 SL

- 9 -
4x[3x100 SL (Part.1'45")]
(Rec.2")

- 10 -
6x50 (Part.60") 3x100
(Part.1'55") 2x150 (Part.
2'50") 12x25 (Part.30")
SL

- 1 -
6x25 A:FA R:RA prog./regr.
(Part.60") 3x50 SL prog. (Rec.
20") 4x25 A:RA R:SL ff (Part.
45")

- 2 -
4x100 SL And<1'40" (Part.
2'10")

- 3 -
25 ff FA o SL (Rec.20") 50 ff
DO (Rec.30") 75 RA (prog.1:3)
(Rec.35") 100 SL (pp/ff) (Rec.
40") 75 RA (prog.1:3) 50 ff DO
(Rec.30") (Rec.35") 25 ff FA o
SL (Rec.20")

- 4 -
16x25 4xstile (Part.45")

- 5 -
8x50 4x(Part.55") 4x(Part.50")

- 6 -
4x[2x25 SL And.20" (Part.45")
50 SL ff And.45" (Rec.20")]

- 7 -
4x25 SL (Rec.20") 2x50 SL
(Rec.25") 2x100 SL (Rec.
35")

- 8 -
8x50 ga.ff/comp./br.ff/comp.
(Part.1'30")

- 9 -
4x[2x50 SL ff (Rec.20")](Rec.
60")

- 10 -
16x25 SL ff (Part.40")

3 - IL DEFATICAMENTO (800 mt):

- 1 -
100 piacere 8x25 TAV 400
SL lunghi 100 piacere

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

- 3 -
300 SL/DO p.buoy 100 RA
400 DODoppio A:solo br.
R:ga.RA

- 4 -
100 DODoppio 100
DO pugni 100 RA 200
SL sciolti 2x150 SL/
RA ca.25

- 5 -
200 SL p.buoy
100 DO 200 SL
(gomito alto)
100 DODoppio
200 RA sciolta

- 6 -
200 RA lunga 200 ga. 150pp 50ff
200 SL pugni/dita larghe ca.50
200 ga.RA br.SL/ga.RA br.DO/RA/
SL ca.50

- 7 -
2x[200 piacere 100 RA 100
SLsolo br.]

- 8 -
4x50 DO (Part.60") 200 SL 4x50
RA (Part.60") 200 SL

- 9 -
200 ga.SL/RA ca.50
4x150 SL/DO/RA ca.50
(Rec.30")

- 10 -
4x200 ga.SL/br.SL
p.buoy ca.50 (Rec.
30")