

LIVELLO 6



Resistenza: 3400 mt - Velocità: 2300

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 6

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

RISCALDAMENTO (800mt) + NUCLEO RESISTENZA (1600mt) + DEFATICAMENTO (1000mt) = TOT 3400mt

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

RISCALDAMENTO (800mt) + NUCLEO VELOCITA' (500mt) + DEFATICAMENTO (1000mt) = TOT 2300mt

*** 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 (800mt):

- 1 -
200 piacere 200 SL
 Resp.2/3/4/5
 consecutivi **200 DO/RA**
4x50 SL ½pp½ff /
 ½ff½pp (Rec.20")

- 2 -
200 tec.SL allungo
 davanti/allungo dietro ca.
 25 **400 tec.DO br.dx-sx-**
 doppio/1br./ga.RA/comp.
 ca.50 **8x25 SLff/DO** (Part.
 40")

- 3 -
4x200 FA/SL/DO/SL
 ca.50 (Rec.20")**4x50**
 A:FA/DO/RA/SL R:SL
 (Rec.20")

- 4 -
500 SL/ga.DO/RA/
 ga.FA/SL ca.50 **12x25**
SL/RA ff ca.25 (Part.
 45")

- 5 -
200 piacere 4x100 pugni/
 normale ca.100 **2x50 DO/**
 SL ff ca.25 (Rec.20") **4x25**
 ½ga.FA ff/ ½RA (Rec.20")

- 6 -
200 SL comp./pugni
 ca.50 **16x25 MX** (Pat.
 40") ca.25 **4x50 MX**
 ca.50 prog. (Rec.20")

- 7 -
200 SL/DO 2x200 MX
 1°ca.50/2°ca.25 (Rec.
 20") **4x50 SL ff** (Part.
 1'15")

- 8 -
200 SL (75pp 25ff) 4x75
 FA/DO/RA ca.25 (Rec.
 15") **100 SL Resp.5**
4x50 ff (Rec.20")

- 9 -
300 SL ff/pp ca.25
100 DO 100
DOoppio ga.RA 100
RA 8x25 DO/RA (part.
 40")

- 10 -
2X300 MX ca.25/50/100
 (Rec.30")
8x25 ½ff½pp / ½pp½ff /
 prog. / ff (Rec.20")

2 - IL NUCLEO CENTRALE: RESISTENZA (1600mt) VELOCITA' (500 mt)

- 1 -
4x150 SL (Rec.35") **2x200 SL**
 (Rec.40") **4x150 SL** (Rec.35")

- 2 -
2[2x100 SL (Rec.10") **200**
SL Resp.3 (Rec.20") **400 SL**
 (Rec.20")]

- 3 -
4x[8x50 SL (Part.55"/1'
 1'05"/55" ca.100)] (Rec.
 1')

- 4 -
4x400 p.buoy/comp. (Rec.20")

- 5 -
50 FA 100 DO 150 RA 200
SL 150 RA 100 DO 50 FA
 (Rec.20") **2x400 SL** (Rec.
 20")

- 6 -
400 (Rec.20") **2x200** (Rec.
 20") **4x100** (Rec.20") **8x50**
 (Rec.10") SL

- 7 -
2x[10x50 SL (Part.55"/1'
 ca.ogni5) **3x100 MX**
 (Rec20")] Rec.10"

- 8 -
4x[200 (Part.3'45") **100**
 (Part.1'45") **100 DO/RA**]
 (Rec.20")

- 9 -
2x800 SL (Rec.1')

- 10 -
400 - 300 - 200 - 100 - 200 -
300 - 100 SL (Rec.20")

- 1 -
5x100 SL prog. 1:4 (Rec.
 35")

- 2 -
25 FA ff (Rec.20") **50 DO**
 ff(Rec.20") **75 RA ff** (Rec.
 30") **2x100 SL** (Rec.15") **75**
RA ff (Rec.30") **50 DO**
 ff(Rec.20") **25 FA ff** (Rec.

- 3 -
10x50 SL And.40" (Part.
 1'30")

- 4 -
5x[75 SL ff 25 DOpp (Rec.
 45")]

- 5 -
5x100 SL ff (Rec.2')

- 6 -
5x100 SL ff prog.1:4
 (Rec.1')

- 7 -
8x25 RA ½ff½pp (Rec.30")
4x50 RA/SL ff (Rec.30") **4x25**
DO ½ff½pp (Rec.30")

- 8 -
[4x25 SL (Part.25") **2x50 SL**
 And.45" (Part.1'10") **100 SL ff**
 (Rec.1'30") **2x50 SL** And.
 45" (Part.1'10") **4x25 SL** (Part.
 25")]

- 9 -
2x75 SL (Part.1'15") **4x50 RA**
 (Part.55") **6x25 SL** (Part.30")

- 10 -
10x50 SL ff (Part.55"/60")

3 - IL DEFATICAMENTO (1000 mt):

- 1 -
5x200 p.buoy/comp. ca.200
 SL pp Resp.5/3 ca.25

- 2 -
2x[150 SL p.buoy 100 RA 150
DO p.buoy 100 RA] (Rec.20")

- 3 -
200 DOoppio 4x50 ga.TAV
MX ff (Rec.10") **100 SL p.buoy**
2x100 RA (Rec.10") **300 sciolti**

- 4 -
200 DO/DOoppio (ca.25)
200 SL p.buoy 2x150 SL/
RA/SL ca.50 **300 sciolti**

- 5 -
5x200 SL (50br.
 50ga.100comp)
 (Part.4'15")

- 6 -
4x200 SLpp/p.buoy (Part.4')
200 RA

- 7 -
100 DO/DOoppio 200 ga.RA
 br.SL/DO ca.50 **300 RA 300**
 p.buoy SL/DO ca.25 **100 SL**

- 8 -
10x100 DOoppio ga.RA/SL/
DO/SL/RA ca.200 (Rec.30")

- 9 -
200 SL lungo 2x100 p.buoy DO
 (Rec.15") **2x100 p.buoy SL**
 (Rec.15") **200 TAV piacere 200**
 a piacere

- 10 -
2x[100 piacere 200
DO 1br. 200 SL
 p.buoy