

# Livello Base 2



...verso le 20 vasche consecutive

**REQUISITI MINIMI:** Capacità di effettuare una rudimentale nuotata a Dorso e a Stile Libero con respirazione laterale, per almeno quattro vasche senza interruzioni.

**OBIETTIVI:** Nello stesso arco di tempo aumentare il numero di vasche.

## 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

$\frac{1}{2}$  = mezza vasca (12,5 mt)

**Resp.** = respirare ogni "X" bracciate

## Allenamento 1 16 VASCHE

**2 VASCHE:** Dorso/Dorso doppio

**4 VASCHE:** Stile Libero con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambio braccio ogni vasca. Esercitarsi nella bracciata, cercando di tirarsi sott'acqua con il braccio teso e recuperare fuori dall'acqua con il braccio rilassato. Esercitarsi anche nella respirazione, espirando forte con bocca e/o naso e inspirando lateralmente con la bocca ogni 2/3 bracciate.

**4 VASCHE:** Stile Libero. Cambiare frequenza di respirazione ogni vasca, ogni 2, 3 ed infine 5 bracciate.

**2 VASCHE:** Dorso doppio

**4 VASCHE:** solo gambe a Dorso e Stile Libero, cambiare ogni vasca. Per la respirazione effettuare una bracciate a Stile Libero e d ispirare lateralmente con la bocca.

## Allenamento 2 16 VASCHE

**2 VASCHE:** Stile Libero

**4 VASCHE:** Dorso con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambio braccio ogni vasca. Esercitarsi nella bracciata, cercando di tirarsi sott'acqua con il braccio teso e recuperare fuori dall'acqua con il braccio dritto. Esercitarsi anche nella respirazione, inspirando con la bocca ed espirando forte con bocca e/o naso.

**4 VASCHE:** solo braccia Stile Libero e Dorso, cambiare stile ad ogni vasca. Utilizzare il galleggiante tra le ginocchia.

**2 VASCHE:** Dorso doppio

**4 VASCHE:** **A:** solo gambe a Dorso **R:** Dorso doppio

## Allenamento 3 18 VASCHE

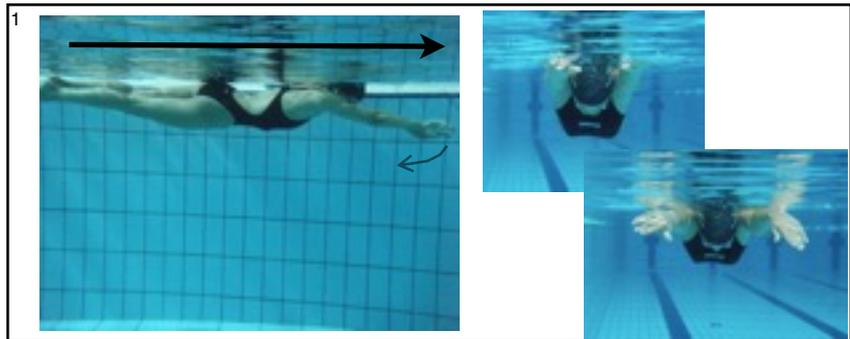
4 VASCHE: continue a Stile Libero.

2 VASCHE: **A:** esercizi di "remate" - esercitazioni per il miglioramento della sensibilità subacquea - In posizione prona di galleggiamento effettuare, con le braccia tese, dei movimenti circolatori verso l'esterno-dietro, in modo da spingersi in avanti similmente al movimento dei remi delle imbarcazioni (**foto 1**) **R:** Stile Libero.

4 VASCHE: Stile Libero con un solo braccio, l'altro alto in appoggio, cambiare braccio ad ogni vasca.

2 VASCHE: Dorso doppio solo braccia.

6 VASCHE: Stile Libero continue.



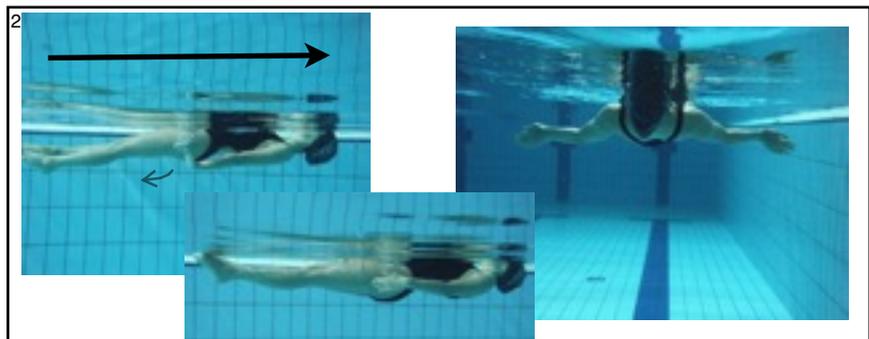
## Allenamento 4 20 VASCHE

4 VASCHE: continue a Dorso.

2 VASCHE: **A:** esercizi di "remate" - esercitazioni per il miglioramento della sensibilità subacquea - In posizione supina di galleggiamento effettuare, con le braccia tese lateralmente, dei movimenti circolatori verso l'interno, in modo da spingersi in avanti similmente al movimento dei remi delle imbarcazioni (**foto 2**) **R:** Dorso.

4 VASCHE: Dorso con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambiare braccio ad ogni vasca.

10 VASCHE: Stile Libero forte (Rec. 10")



## Allenamento 5 24 VASCHE

4 VASCHE: continue a Stile Libero

2 VASCHE: gambe forti a Stile Libero (Rec. 20")

2 VASCHE: gambe forti a Dorso (Rec. 20")

10 VASCHE: Stile Libero forte (Rec. 10")

6 VASCHE: Stile Libero continue

## Allenamento 6 30 VASCHE

4 VASCHE: continue a Stile Libero

2 VASCHE: braccia forti a Stile Libero (Rec. 20")

2 VASCHE: braccia forti a Dorso doppio (Rec. 20")

20 VASCHE: Stile Libero continue

2 VASCHE: Dorso