

LIVELLO 4



Resistenza: 2400 mt - Velocità: 1750

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 4

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

RISCALDAMENTO (700mt) + NUCLEO RESISTENZA (1000mt) + DEFATICAMENTO (700mt) = TOT 2400mt

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

RISCALDAMENTO (700mt) + NUCLEO VELOCITA' (350mt) + DEFATICAMENTO (700mt) = TOT 1750mt

*** 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' ALTRI!!!**

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 (700 mt):

- 1 -
200 SL A:comp.
R:ga.FA 150 A:SL
R:DO solo br. 50 RA
testa fuori 8x25 A:SL
R:MX ca.50 (Part.40")

- 2 -
400 SL 100 MX 4x25
A:SL R:DO (Part.40")
4x25 A:SL R:RA
(Part.45")

- 3 -
200 piacere 4x50 SL
prog. 1:4 (Part.60")
100 RA 8x25 SL ½ ff
(Part.45")

- 4 -
4x100 SL Resp.5/
Resp.3 ca.100 (Rec.
15") 100 RA 2x[4x25
FA/SL/FA/RA (Part.
40")]

- 5 -
100 SL 300 A:RA
R:DO/DODoppio ca.25
4x50 DO/SL ff (Rec.
30")

- 6 -
150 piacere 2x100
DO/RA 3x50 SL tocco
spalla 4x50 ½ ff SL
ga.FA (Rec.20")

- 7 -
100 piacere 4x100
MX (Rec.30") 4x50 SL
prog.nei 50 (Rec.20")

- 8 -
100 SL resp.3 16x25
1ga.SL 1ga.RA 75
prog 1:3 50 DO pp 75
prog 1:3

- 9 -
200 Piacere 300 DO/
RA/SL ca.25 2x50 SL
prog. nei 50 4x25 SL
½ ga.½ comp. (Rec.
10")

- 10 -
10x50 SL resp.2-3-5
(Part.60") 2x100 SL
(Rec.35")

2 - IL NUCLEO CENTRALE:

RESISTENZA (1000 mt)

VELOCITA' (350 mt)

- 1 -
2x[2x100 (Part.1'50") 300 SL]

- 2 -
2x500 (Part.10')

- 3 -
50 SL (Rec.15") 100 SL
(Rec.20") 200 SL (Rec.25")
300 SL (Rec.35") 200 SL
(Rec.25") 100 SL (Rec.20")
50 SL (Rec.15")

- 4 -
100 DO - 200-400-200 SL -
200 RA (Rec.15")

- 5 -
2x50 SL (Rec.15") 2x100
SL (Rec.20") 2x150 SL
(Rec.25") 2x200 SL (Rec.
30")

- 6 -
150 - 200 - 300 - 200 - 150
(Rec.15")

- 7 -
5x100 SL (Rec.10") 500 SL

- 8 -
[400 SL (And.7") 200 SL
(And.3'30") 100 SL (And.
1'50") 200 SL (And.3'30")
100 SL (And.1'50")] (Rec.
10")

- 9 -
2x400 SL 1p.buoy 1comp.
(Rec.15") 200 SL/DO

- 10 -
400 SL (Rec.10") 6x50 DO
(Rec.10") 2x100 SL (Rec.
10") 4x25 RA (Rec.20")

- 1 -
25 SL ff (Rec.20") 50 SL ff
(Rec.30") 2x100 SL prog.
(Rec.40") 50 SL ff (Rec.30")
25 SL ff (Rec.20")

- 2 -
7x50 SL ff/DO pp ca.25
(Rec.15")

- 3 -
2x75 SL (Part.1'15")
2x50 SL (Part.50") 2x25
SL (Part.25")

- 4 -
7x50 SL (And.40") (Part.
1'30")

- 5 -
6x50 (Part.1'15")

- 6 -
8x25 SL (Part.30") 3x50 SL
(Part.1')

- 7 -
2x25 SL (And.20") (Part.45")
2x50 RA (And.50"/55") (Part.
1'30") 2x25 SL (And.20") (Part.
45") 2x50 DO (And.50"/55")
(Part.1'30")

- 8 -
2x25 ff ga.SL - 50 ff SL - 2x75
ff SL - 50 ff SL - 2x25 ff ga.SL
(Rec.60")

- 9 -
4x25 ½ FA ff ½ SL pp (Rec.
20") 5x50 DO pp/ff

- 10 -
3x50 And.45" (Part.55") 50
ff 3x50 And.45" (Part.60")

3 - IL DEFATICAMENTO (700 mt):

- 1 -
6x50 DO/RA 6x50 DO/
SL 100 lunghi a piacere

- 2 -
6x100 Resp.2-3-4-5 ca.25
SL (Rec.30") 100 RA

- 3 -
2x100 SL/DO p.buoy Resp.
5 (Rec.10") 200 RA lunga
200 DODoppio/SL solo br.
100 piacere

- 4 -
200 ga.TAV piacere
200 p.buoy piacere
lunghi 200 DODoppio/
SL ca.50 100 piacere

- 5 -
200 ga.SL 200
SL 100
DODoppio
ga.DO/RA ca.25
200 RA

- 8 -
200 RA 200 SL pugni/comp. ca.
50 200 DODoppio ga.RA 100
piacere

- 6 -
300 SL solo br. 4x75 DO/
RA/SL lungo (Part.2') 100
DODoppio ga.RA

- 7 -
100 DO 200 SL p.buoy 200
ga.RA/RA ca.25 2x100 SL
Resp.5 (Rec.10")

- 9 -
200 SL gomito alto
8x25 ga.SL (Rec.20")
200 DO 100 RA lunga

- 10 -
200 SL p.buoy 8x25
ga.DO (Rec.20") 200
RA 100 DODoppio
ga.RA