

ALLENAMENTI DAL 28/11/22 AL 26/01/23

Dopo aver rafforzato la base di allenamento aerobico, andremo adesso a proporre stimoli aerobici differenti per migliorare lo stato di forma.

Ricordo che utilizzeremo: lunedì/martedì e mercoledì/giovedì palette, pull-buoy ed elastico; venerdì/sabato pinne. PARTIRE A 5" DAL COMPAGNO CHE VI PRECEDE.

SETTIMANA DAL 28/11 AL 03/12 + 12/12 AL 17/12/2022
300 a piacere 12x50 1mx 1df/sl 1sl 50" (g.i. 10x 1'; g.m.f. 10x 1mx 2sl 1'10-1') 100 1'15 + 200-300-400 base 1'25 BR 100 1'15 + 200-300 base 1'25 BR 100 1'15 + 200 base 1'25 BR 100 1'15 BR (gi 100 1'30 + 300-400 base 1'35; 100-200-300; 100-200; 100 gmf 100 1'45 + 200-300 base 1'55; 100-200-300; 100-200)
300 a piacere sl 5x50 50" + 4x50 45" + 3x50 40" + 2x50 35" + 1x50 1' 1df-mx 1sl 5x50 55" + 4x50 50" + 3x50 45" + 2x50 40" + 1x50 1' Solo Palette 5x50 45" + 4x50 40" + 3x50 35" + 1x50 1' Solo Palette 1df-mx 1sl 5x50 50" + 4x50 45" + 3x50 40" 1x50 1' (gi 4-4-3-2-1 55"-50"-45"-40"-1'10 Solo Pal. 4-3-2-1 50"-45"-40"-1'10 gmf 4-3-2-1-1 1'05-60"-55"-50"-1'20 Solo Pal. 4-3-2-1 60"-55"-50"-1'20 anziché mx 15m df)
600 c/Pinne a piacere 12x50 c/Pinne (3 c/25m sub/G + 1V 55" - 3 c/15m sub/G + 1V 50" -3 c/10m sub/G + 1V 45") (gi 3+1-2+1-2+1 60"-55"-50"; gmf 3+1-2+1-2+1 1'05-60"-55") 16x50 1df-mx 1sl 50" + 2x(200 3' + 100 passo VO2 1'45) (gi 12x 55" + 2x 3'20+2'; gmf 10x 1'05 + 2x 4'-2'30)

SETTIMANA DAL 05/12 AL 10/12 + 19/12 AL 24/12
300 a piacere 2x50 c/15m V 4x50 25V 25 Ampiezza 1'15 100L 4x200 1 Solo Pal. 2'45 + 3 BR 3' 3x200 1 Solo Pal. 2'40 + 2 BR 3' 2x200 1 Solo Pal. 2'35 + 1 BR 3' 1x200 1 Solo Pal. 2'30 (g.i. 4=1+3-3=1+2-2=1+1 3'+3'20-2'55+3'20-2'50+3'20; gmf 100+3x200-100+2x200-100+1x200 1'50-1'45-1'40+4')
300 a piacere 4x50 mx 50" (gi 60"; gmf 1mx 1sl 1'05-1') 400 resp. ogni 2-4-6 br 5'40 + 4x50 G 60" 2x200 BR resp. ogni 3-5-7 2'50 + 2x100 G 2' 4x100 solo Pal. Resp. ogni 2-4-6 1'25 + 200 G 4' 8x50 Pull alle caviglie con br veloci 45" (gi c/2x100 solo Pal. e 6x50 6'20-1'10-3'10-2'20-1'35-4'40-55"; gmf c/2x50-1x100-1x100G e 2x100 solo Pal. e 6x50 7'40-1'30-3'50-3'-1'55-3'-60")

400 c/Pinne a piacere
18x50 c/Pinne (6 a 50" c/15m sub + 6 a 45" c/10m sub + 6 a 40")
(gi 16x 6 55" 5 50" 5 45"; gmf 14x 5 60" 5 55" 4 50")
16x100 1mx 1'45 1sl 1'25 1 50df/mx-50sl 1'45 1sl 1'25
(gi 14x 2'-1'35; gmf 12x 2'15-1'50)

SETTIMANA DAL 26/12 AL 31/12/2022

300 a piacere
12x50 c/25m G uno per lato rec 10" (g.i.e g.m.f. 10x)
400-2x200-300-2x150-200-2x100 BR 5'50-2'45-4'30-2'05-3'-1'25
(gi 400-2x200-300-2x150-200-100 6'30-3'10-5'-2'20-3'20-1'35;
gmf 400-2x200-300-2x150-200 8'-3'50-6'-2'55)

300 a piacere
8x50 mx 50" (gi 6x 1'; gmf 6x 1mx 1'10 1sl 1')
4x50 Ta-Ta
18x100 (6 sl 1'30 6 palette+pull 1'25 6 solo palette 1'20)
(gi 16x 6 1'40 5 1'35 5 1'30; gmf 13x 5 2'05 4 2' 4 1'55)

600 c/Pinne a piacere
18x50 c/Pinne (6 1' c/15m sub/G 6 50" c/10m sub/G 6 40")
(gi 16x 6 1'05 5 55" 5 45"; gmf 14x 5 1'10 5 1'00 4 50")
400 (100sl 100mx) + 300 (100sl 50df/mx) 200 (50sl 50df/mx) 100 (50sl 50df/mx) rec 10"
(gi 400-300-200; gmf 400-2x200)
6-8x50 50" (gi 55"; gmf 6x 1')

SETTIMANA DAL 02/01/2023 AL 07/01/2023

300 a piacere
8x50 c/25m G rec 10" (g.i.e g.m.f. 6x)
8x200 BR 2'55 (g.i. 7x 3'20; gmf 6x 3'50)
5x100 1mx 1'45 1sl 1'30 (gi 5x 1sl 1'40 1mx 2'; gmf 4x 2'-2'15)

300 a piacere
12x50 1mx 1sl 10" (gi 10x; gmf 10x 2sl 1mx)
3x300 1sl 4'15 1mx cambio ogni 25m rec.15" 1sl 4'15
(gi 300 4'45 - 200mx 15" - 300 4'45; gmf 300 6' - 200mx 15" - 200 4')
18x50 solo palette 6 a 55" c/15m sub + 6 a 50" c/10m sub + 6 a 45"
(gi 16x 6 a 1'-5 a 55"-5 a 50"; gmf 14x 5 a 1'10-5 a 1'05-4 a 1')

400 c/Pinne a piacere
2x(2x150 c/50 df/mx poi sl 15" 3x100sl 1'25 2x50 c/25m V 1') c/Pinne fare sub
(gi 2x100 50mx+50sl 15" 3x100 1'35 2x50 1'10; gmf 2x100 mx+sl 15" 2x100 2' 2x50 1'20)
6x50 25df-25sl 50" + 6x50sl 50" + 6x100 50df/mx+50sl 1'40
(gi 5x 55" c/15m df + 5x 55" + 5x 1'50; gmf 4x 1'05 c/15m df 4x 1'05 4x 2'15)

SETTIMANA DAL 09/01 AL 14/01 + 23/01 AL 28/01/2023

300 a piacere
12x50 1mx 1df/sl 1sl 50" (g.i. 10x 1'; g.m.f. 10x 1mx 2sl 1'10-1')
100 1'15 + 200-300-400 base 1'25 BR
100 1'15 + 200-300 base 1'25 BR
100 1'15 + 200 base 1'25 BR
100 1'15 BR
(gi 100 1'30 + 300-400 base 1'35; 100-200-300; 100-200; 100
gmf 100 1'45 + 200-300 base 1'55; 100-200-300; 100-200)

<p>300 a piacere sl 5x50 50" + 4x50 45" + 3x50 40" + 2x50 35" + 1x50 1' 1df-mx 1sl 5x50 55" + 4x50 50" + 3x50 45" + 2x50 40" + 1x50 1' Solo Palette 5x50 45" + 4x50 40" + 3x50 35" + 1x50 1' Solo Palette 1df-mx 1sl 5x50 50" + 4x50 45" + 3x50 40" 1x50 1' (gi 4-4-3-2-1 55"-50"-45"-40"-1'10 Solo Pal. 4-3-2-1 50"-45"-40"-1'10 gmf 4-3-2-1-1 1'05-60"-55"-50"-1'20 Solo Pal. 4-3-2-1 60"-55"-50"-1'20 anziché mx 15m df)</p>
<p>600 c/Pinne a piacere 12x50 c/Pinne (3 c/25m sub/G + 1V 55" - 3 c/15m sub/G + 1V 50" -3 c/10m sub/G + 1V 45") (gi 3+1-2+1-2+1 60"-55"-50"; gmf 3+1-2+1-2+1 1'05-60"-55") 16x50 1df-mx 1sl 50" + 2x(200 3' + 100 passo VO2 1'45) (gi 12x 55" + 2x 3'20+2'; gmf 10x 1'05 + 2x 4'-2'30)</p>

SETTIMANA DAL 16/01 AL 21/01 + 30/01 AL 04/02/2023

<p>300 a piacere 2x50 c/15m V 4x50 25V 25 Ampiezza 1'15 100L 4x200 1 Solo Pal. 2'45 + 3 BR 3' 3x200 1 Solo Pal. 2'40 + 2 BR 3' 2x200 1 Solo Pal. 2'35 + 1 BR 3' 1x200 1 Solo Pal. 2'30 (gi. 4=1+3-3=1+2-2=1+1 3'+3'20-2'55+3'20-2'50+3'20; gmf 100+3x200-100+2x200-100+1x200 1'50-1'45-1'40+4')</p>
<p>300 a piacere 4x50 mx 50" (gi 60"; gmf 1mx 1sl 1'05-1') 400 resp. ogni 2-4-6 br 5'40 + 4x50 G 60" 2x200 BR resp. ogni 3-5-7 2'50 + 2x100 G 2' 4x100 solo Pal. Resp. ogni 2-4-6 1'25 + 200 G 4' 8x50 Pull alle caviglie con br veloci 45" (gi c/2x100 solo Pal. e 6x50 6'20-1'10-3'10-2'20-1'35-4'40-55"; gmf c/2x50-1x100-1x100G e 2x100 solo Pal. e 6x50 7'40-1'30-3'50-3'-1'55-3'-60")</p>
<p>400 c/Pinne a piacere 18x50 c/Pinne (6 a 50" c/15m sub + 6 a 45" c/10m sub + 6 a 40") (gi 16x 6 55" 5 50" 5 45"; gmf 14x 5 60" 5 55" 4 50") 16x100 1mx 1'45 1sl 1'25 1 50df/mx-50sl 1'45 1sl 1'25 (gi 14x 2'-1'35; gmf 12x 2'15-1'50)</p>