

ALLENAMENTI DAL 11/12/23 AL 13/01/24

Adesso ripartiremo con un lavoro prevalentemente aerobico che dovremmo riuscire a nuotare con tempi più bassi. Per non perdere la velocità acquisita verranno proposti alcuni esercizi di velocità. Attrezzatura come solito: LU-MA pool+palette+ELASTICO, ME-GIO pool+palette+elastico, VE-SA pinne.

SETTIMANA DAL 11/12 AL 16/12/2023
300 a piacere 8x50 45" (gi 50"; gmf 6x 1') 6x50 50" c/15mV (g.i. 55", gmf 4x 1'15) 6x100 1'40 50sl 50ps/mx + 6x200 BR 2'50 (gi 6x 1'50 + 5x 3'10; gmf 5x 2'15 + 4x 3'40)
300 a piacere 200G c/pool (gmf 100) 18x50 4 a 45" + 2 a 40" (16x 3 a 50" 1 a 45"; gmf 14x 5 a 55" 2 a 50") 300-200-100 300-200 300-100 solo Pal 4'15-2'50-1'25 (gi 2x 300-200 + 1x 300-100 4'45-3'10-1'35; gmf 1x 300-200 + 2x 200-100 5'45-3'50-1'55)
300 Pinne a piacere 4x50 Pinne 1'20 prog 1-4 scalare -2" ogni 50m 6x50 Pinne 45" 25G ps 25sl (gi 50" ; gmf 4x 1'05) 2x(2x200+2x100) 1serie c/Pinne 2'50-1'25 1serie s/Pinne 3'-1'30 4x50 50" 25G ps 25sl (gi 55" ; gmf 4x 1'15) 4x50 1'30 pog 1-4 scalare -2" ogni 50m

SETTIMANA DAL 18/12 AL 23/12/2023
300 a piacere 8x50 mx 50" (gi 6x 55"; gmf 6x 1'10) 12x50 50" 4 +2"Vo2 4 passo Vo2 4 -2"Vo2 (gi 10x 55" 3-3-4; gmf 8x 1'05 3-3-2) 4x100+1x200 3x100+1x200 2x100+1x200 BR 1'25-2'50 (gi 2x100+1x200... 1'35-3'10; gmf sempre 2x100 1'45-3'30)
300 a piacere 4x50 c/25mV ps 1'15 6x50 c/sub + G fino 25m poi sl 1' (gi 6x 1'; gmf 4x 1'20) 4x50sl 45" (gi 50"; gmf 55") 4x50 50" ps/mx 3x100-400-3x100sl solo Pal 1'25-5'30 8x50 50" 1ps/mx 1sl (gi c/ultimi 4x50 55"+1'35-6'20; gmf c/entrambi 2x100 e ultimi 4x50 1'10+1'45-6'50)
300 a piacere 4x50 1 c/15mV 1 c/10mV rec 10" 10x50 50" c/Pinne 3 c/primi 15mV sub 3 c/ultimi 15mV sub 4 c/ultimi 10mV arrivo 2x(3x100 50sl 50ps/mx + 300-200-100sl) 1serie c/Pinne 1'30 + 4'15-2'50-1'25 1serie s/Pinne 1'40 + 4'15-3'-1'30 (gi 3x100 + 2x200-100 1'40 + 3'10-1'35 e 1'50 + 3'20-1'40; gmf 2x100 + 2x200-100 1'55 + 3'40-1'50 e 2' + 3'50-1'55)

SETTIMANA DAL 25/12 AL 30/12/2023
FESTA - NATALE
300 a piacere 2x200G c/tavoletta 4' (gi 200-100 4'40-2'20; gmf 2x100 3')
12x50 50" 4 +2"Vo2 4 passo Vo2 4 -2"Vo2 (gi 10x 55" 3-3-4; gmf 8x 1'05 3-3-2)
3x(300-2x100)BR 4'15-1'25 (gi 1x + 2x(300-100) 4'45-1'35; gmf 3x(300-100) 5'15-1'45)
300 a piacere 4x mani al muro c/G poi virata fino 15m poi tornare al muro
4x50 1'15 c/25mV 1 dal basso 1c/Part
6x50 50" c/ultimi 25m prog e ultimi 5m solo G Vel (gi 55"; gmf 4x 1'15)
6x100 c/Pinne 1'30 50ps/mx 50sl + 3x(200+2x100) s/Pinne 2'50-1'30 (gi 6x 1'40 + 3x(200+100) 3'15-1'40; gmf 5x 1'55 + 3x(200+100) 3'30-1'45)

SETTIMANA DAL 01/01/2024 AL 06/01/2024
300 a piacere 6x50mx 50" (gi 55"; gmf 4x 1'10)
12x50 50" 4 +2"Vo2 4 passo Vo2 4 -2"Vo2 (gi 10x 55" 3-3-4; gmf 8x 1'05 3-3-2)
6x50 c/ultimi 10mV arrivo rec 10"
2x100-200-400-200-2x100 BR 1'25-2'50-5'30 (gi 100-200-400-200-100 1'35-3'10-6'10; gmf 100-200-300-200-100 1'50-3'40-5'20)
300 a piacere 8x50 50" 1ps/mx 1sl 3x100-300-3x100sl solo Pal 1'25-4'15 (gi c/4x50 55"+1'35-4'45; gmf c/6x50 1'10 + entrambi 2x100 1'45-5'15)
2x(2x100+8x50) 1'30-45" (gi 2x(2x100+6x50) 1'40-50"; gmf 2x(2x100+5x50) 1'50-55")
300 a piacere 16x50 1x stile 50" (gi 14x 1' 25m 1x stile + 25sl; 12x mx 1'10)
6x50 1c/25mV 2c/15mV e 3 c/ultimi 10mV rec 10"
200-4x50-200-3x50-200-2x50-200-1x50 c/Pinne 2'50-40" (gi 200-3x50-200-2x50+2x(200-1x50) 3'10-45"; gmf 2x(200-2x50)+2x(200-1x50) 3'30-55")

SETTIMANA DAL 08/01 AL 13/01
300 a piacere 6x50 50" c/15m G poi sl (gi 60"; gmf 4x 1'15)
4x50 Ta-Ta rec 10"
12x50 1' 2 c/25mV 4 c/15mV 6 c/10mV
200-2x100-200-4x50 BR 2'50-1'25-45" (gi c/2x50 3'10-1'35-50"; gmf c/1x100 e 2x50 3'30-1'45-55")
4x50 remate
300 a piacere 8x50mx 50" (gi 8x 55"; gmf 6x 1'10)
6x50 60" 2 +2"Vo2 2 passo Vo2 2 -2"Vo2
3x50 1ps/mx 1sl 1ps 50" + 3x50sl 50" 3x50 1ps 1sl 1ps 50" + 3x50sl 45" 2x50ps 50"+2x50sl 40"
8x100sl solo Pal 1'25 ben nuotati (gi c/6x100 55"+1'35; gmf c/4x100 1'10-1'+1'45)
300 a piacere 6x50 50" c/Pinne 3 c/primi 15m sub V 3 c/ultimi 15m sub V (gi 60"; gmf 4x 1'15)
2x200+2x100 c/Pinne 2'50-1'25 (gi c/1x100 3'10-1'35; gmf c/2x200 3'45)
12x50 1' 15m sub/G poi sl (gi 1'; gmf 10x 1'10)
2x200+2x100 s/Pinne 3'-1'30 (gi c/1x100 3'20-1'40; gmf c/2x200 4')