

ALLENAMENTI DAL 19/02/24 AL 06/04/24

Adesso affronteremo nuovamente un periodo rivolto soprattutto alla resistenza, senza però tralasciare l'aspetto della velocità acquisita sino ad ora che verrà proposta con alcuni esercizi. Per l'attrezzatura torniamo a portare: LU-MA pool+palette+ELASTICO, ME-GIO palette, VE-SA Pinne, ma ATTENZIONE guardare bene che qualche volta potremmo avere un piccolo esercizio che richiede un ulteriore attrezzo.

SETTIMANA DAL 19/2 AL 24/02/2024
300 a piacere 200mx 3'20 2x50sl 45" 2x100mx 1'40 2x50sl 45" 4x50mx 50" 2x50sl 45" (gi 3'40-50"-1'50-50"-2x50mx 55"-50"; gmf 2x50mx 1'10-1'-2'20-1'-2x50mx 1'10-1') 15x100BR 1'30 (gi 13x 1'40; gmf 12x 1'55)
300 a piacere 8x50 45" (gi 50"; gmf 6x 1') 6x50 50" 2mx/ps 1sl (gi 1mx 1sl 55"; gmf 4x50mx 1'10) 2x50 Ex Ta-Ta 4x50 rec 10" c/15mV 4x200+6x100 SOLO PAL 2'45-1'20 (gi 4x100 3'10-1'35; gmf 3x100 3'40-1'50)
300 a piacere 6x50mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" scalare -2" (gi 1sl 1mx 1'-55"-50"; gmf 4x 1'10) 2x50 Ta-Ta 4x50 c/15mV rec 10"(o Balzo+spinta dal fondo+capriola+15mV) 4x50 1'15 prog. 1-4 -2" ultimo Vmax 300-6x100 4'-1'20 c/PINNE + 300-3x100sl 4'15-1'25 (gi 5x100 e 2x100 4'30-1'30 e 4'45-1'35; gmf 4x100 e 2x100 5'-1'40 e 5'30-1'50)

SETTIMANA DAL 26/02 AL 02/03
300 a piacere 12x50 50" 4 a 50"-45"-40" scalare -2" ogni 4 (gi 10x 55"-50-45 3-3-4; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2) 2x(100-200-300-400)BR base 1'30 passo costante/spingere (es. 1'15-2'30-3'45-5') (gi 200-300-400 1'40; gmf 100-200-400 2')
300 a piacere 4x(100sl+50ps) 1'25-50" SOLO PAL 6x50 45" c/10-15-25mV ps poi sl c/ Pal+PINNE (gi 50"; gmf 4x 1'05) 100L 8x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 7x 45"-40"+1'45; gmf 6x 55"50"+1'50)
300 a piacere 10x50 1sl 1mx 50" (gi 8x 55"; gmf 8x 2sl 1' 1mx 1'10) 6x50 50" c/15mV senza spinta dal muro + 2x50 50" c/25mV c/spinta muro (gi 55"; gmf 4x 1'05) 3x(200+100) 3'-1'30 50sl 50mx/ps c/PINNE (gi 3'20-1'40; gmf 2x 3'40-1'50) 2x(200-100)sl 2'50-1'25 (gi 4x100 1'35; gmf 5x100 2')

SETTIMANA DAL 04/03 AL 09/03/2024
<p>300 a piacere 4x50 c/15mV ps solo PAL rec 10" 6x50BR pool alle caviglie 45" (gi 50"; gmf 4x 1'05) 4x(50-100-150-200) 1'-1'40-2'20-3' passo costante (es. 38-1'16-1'54-2'32) (gi 3x + 5x50 1'05-1'50-2'35-3'20; gmf 3x 1'10-2'-3'-4')</p>
<p>300 a piacere 8x50 50" c/ultimi 10mV ps 4x50 1'15 prog. 1-4 -2" ultimo Vmax 6x50sl 45" (gmf 50"; gmf 4x 1') 2x(1x100sl+2x50mx/ps+2x100sl+2x50mx/ps+1x100sl+2x50mx/ps) 1 serie 1'20-50" SOLO PAL e 1 serie s/attrezzi 1'25-50" (gi sempre 1x100 1'30-55" e 1'35-55"; gmf 100-2x50-2x100-2x50 1'45-1'05 e 1'55-1'05)</p>
<p>300 a piacere 6x50 1sl 1mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 1'-55"-50"; gmf 4x50mx 1'10) 4x50 45" c/25mV ps poi sl c/PALETTE+Pin (gi 50"; gmf 1') 2x(2x100+50L 1'15-1'10+1'30 c/Pinne e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" 4x(2x100+50L 1'20-1'15+1'30 e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" (gi 2x c/Pinne 1'30-1'25+1'45 + 6x50 55" + 3x 1'35-1'30+1'45 + 6x50 55"; gmf 2x c/Pinne 1'45-1'40+2' + 4x50 1'05 + 3x 1'50-1'45+1'45 + 4x50 1'05) 4x15m sub V c/Pinne e tornare subito al muro (Partenza c/Pinne)</p>

SETTIMANA DAL 11/03 AL 16/03/2024
<p>300 a piacere 8x50 45" pool alle caviglie (gi 55"; gmf 6x 1') 200+3x100-200+2x100-200+100 BR 2'35-1'30 (gi 2x(200+2x100)+200+100 2'50-1'40; gmf 3x(200+100) 3'30-2') 4x50 Ta-Ta 4x50 50" 1 c/25mV e 1 c/15mV (gi 55"; gmf 1') 8x50 45" ben nuotato (gi 50"; gmf 6x 1') Partenza c/pool alle mani</p>
<p>300 a piacere 8x50 2mx/ps+1sl 50" (gi 6x 55"; gmf 6x 1'05) 4x50 Ta-Ta 10x50 45" 1c/25 2c/15 3c/10mV ps poi sl (gi 8x 55"; gmf 6x 1'10) 500 ben nuotato c/5mV+virata+sub+5mV (gi. 400; gmf 400) 2x(200+2x100)sl 2'45-1'20 SOLO PAL (gi 200-2x100-200-100 3'10-1'30; gmf c/1x100 3'50-1'45) 4x Balzo+spinta dal fondo+capriola+10mV</p>
<p>300 a piacere 12x50 50" 4 a 50"-45"-40" scalare -2" ogni 4 (gi 10x 55"-50-45 3-3-4; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2) 2x50 Ta-Ta 400+8x50sl 5'20-40" c/PINNE (gi c/6x50 6'-45"; gmf c/4x50 6'40-55") 100L 4x100 1'30 respirando ogni 2-4-6 (gi 1'40; gmf 3x 2') 2x200+4x50sl 2'45-40" (gi 200-100-4x50 3'10-1'35-45"; gmf 200-100-2x50 3'50-1'55-55")</p>

SETTIMANA DAL 18/03 AL 23/03/2024
<p>300 a piacere 8x50 50" c/ultimi 15mV ps (gi 6x 55"; gmf 6x 1') 2x(400-300-200-100)BR base 1'30 passo costante/spingere (es. 5'-3'45-2'30-1'15) (gi 400-300-200 1'40; gmf 400-200-100 2')</p>
<p>300 a piacere 6x50 45" c/25mV ps poi sl c/Pal+PINNE (gi 50"; gmf 55") 10x50 1sl 1mx 50" (gi 8x 55"; gmf 8x 2sl 1' 1mx 1'10) 3x(200+100) 3'-1'30 50sl 50mx/ps SOLO PAL (gi 3'20-1'40; gmf 2x 3'40-1'50) 2x(200-100)sl 2'50-1'25 (gi 4x100 1'35; gmf 5x100 2')</p>
<p>300 a piacere 4x50 1'15 prog. 1-4 scalare -2" ultimo Vmax 12x50 2mx/ps 1sl 1mx/ps 2sl 50" c/PINNE (gi 10x 55" 2-1-1-1; gmf 8x 1mx 1'10 1sl 1') 4x15mV sub G strette c/Pinne tornare subito al muro 8x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 7x 45"-40"+1'45; gmf 6x 55"50"+1'50) Partenza c/Pinne</p>

SETTIMANA DAL 25/03 AL 30/03/2024
<p>300 a piacere 6x50 1sl 1mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 1'-55"-50"; gmf 4x50mx 1'10) 4x(200-150-100-50)BR 3'-2'20-1'40-1' passo costante (es. 2'32-1'54-1'16-38") (gi 3x + 5x50 3'20-2'35-1'50-1'05; gmf 3x 4'-3'-2'-1'10)</p>
<p>300 a piacere 6x50 45" c/25mV ps poi sl c/Pal+PINNE (gi 50"; gmf 55") 2x(2x100+50L 1'15-1'10+1'30 SOLO PAL e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" 4x(2x100+50L 1'20-1'15+1'30 e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" (gi 2x c/Pinne 1'30-1'25+1'45 + 6x50 55" + 3x 1'35-1'30+1'45 + 6x50 55"; gmf 2x c/Pinne 1'45-1'40+2' + 4x50 1'05 + 3x 1'50-1'45+1'45 + 4x50 1'05)</p>
<p>300 a piacere 10x50 45" 1c/25 2c/15 3c/10mV ps poi sl (gi 8x 55"; gmf 6x 1'10) 2x(1x100sl+2x50ps+2x100sl+2x50ps+1x100sl+2x50ps) 1 serie s/attrezzi 1'25-50" e 1 serie 1'20-50" c/PINNE (gi sempre 1x100 1'35-55" e 1'30-55"; gmf 100-2x50-2x100-2x50 1'55-1'05 e 1'45-1'05) 100L c/Pinne 6x50 c/25mV e primi 15m sub G strette c/Pinne</p>

SETTIMANA DAL 01/04 AL 06/04
<p>300 a piacere 6x50mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" scalare -2" (gi 1sl 1mx 1'-55"-50"; gmf 4x50mx 1'10) 100+200+100+2x200-100+200 BR 1'15-3' (gi 1-2-1-2-1-2+100 1'30-3'20; gmf 1-2-1-2+2x100 1'45-4') 2x50 Ta-Ta 500 ben nuotato c/5mV+virata+sub+5mV (gi. 400; gmf 400) 8x50 45" pool alle caviglie (gi 50"; gmf 6x 1')</p>

300 a piacere

6x50 45" (gi 50"; gmf 4x 1')

4x50 50" c/25mV ps poi sl c/**Pal+PINNE** (gi 55"; gmf 60")

2x200+8x50sl 2'45-40" SOLO PAL (gi c/6x50 3'10-45"; gmf c/4x50 3'50-55")

100L

4x100 1'30 ben nuotato respirando ogni 2-4-6 (gi 1'40; gmf 3x 2')

4x100+4x50sl 1'25-40" (gi 200-100-4x50 3'10-1'35-45"; gmf 200-100-2x50 3'50-1'55-55")

300 a piacere

12x50 45" (gi 10x 50"; gmf 8x 1'05)

6x50 50" c/10-15-25m V c/**PALETTE+Pin** (gi 50"; gmf 4x 1')

8x50 2mx/ps+1sl 50" (gi 2sl 50" 1mx 55"; gmf 6x 1'05)

6x50 50" meno bracciate possibili (gi 55"; gmf 4x 1'10)

8x100sl 1'20 c/PINNE (gi 7x 1'30; gmf 6x 1'50)