ALLENAMENTI DAL 08/12/25 AL 03/01/26

Le prossime settimane saranno dedicate principalmente al lavoro aerobico, senza però tralasciare qualche esercitazione per mantenere la velocità acquisita. Continueremo il piccolo lavoro rivolto al rafforzamento del tronco e delle gambe. Continueremo il nuovo riscaldamento che prevede come attrezzatura pool+boccaglio+palette+ELASTICO. Al VE-SA portare anche le Pinne.

*Nota. Il **RISCALDAMENTO** sarà sempre il seguente:*

300 a piacere

50 c/25 Ex G a L pool ginocchia in Avanti c/br alternata e presa gomito alto + 25sl

50 Ex G a L pool ginocchia c/25 2br dx + 1br sx e c/25 2br sx + 1br dx

50 c/Boccaglio c/25 remate frontali strette + 25sl

50 c/Boccaglio c/25 c/recupero gomito alto mano nell'acqua vicina al corpo + 25sl

2x50 c/Boccaglio Ex Pal tenute c/mani e br a gomito alto

6x50sl 2 a 50" - 45" - 40" (gi 4x50 2 a 50" - 45"; gmf 2x50 1')

SETTIMANA DAL 08/12/25 AL 13/12/25

—----------

4x50 c/25mV

6x50 c/boccaglio c/25m G + 25sl 55" (gmf 4x 1'20)

400-2x200-4x100 BR 1'30 (gi 3x100 1'40; gmf 1x200 3x100 2')

—----------

8x50 25G laterali 25sl 55"(gi 15mG; gmf 6x 1'20)

200sl-2x50mx/ps-2x100sl-2x50mx/ps solo Pal 3'-1'30-50"

(gi c/1x100sl 3'20-1'40-55"; gmf 2x 100sl+2x50mx 2'-1'10)

2x50sl c/Pal c/15mV 1' + 4x50 s/Pal c/25mV - 35mV - 50mV c/Part + 1 L 1'30

—----------

3x(2x100+2x50) c/Pinne 1'25-40" (gi 2x + 2x100 1'35-45"; gmf 2x 2x100+3x50 1'50-55")

4x50 c/Pinne+Pal c/15mV 1'

10x50sl 45" (gi 8x 50"; gmf 8x 1')

SETTIMANA dal 15/12/2025 al 20/12/2025

—----------

6x50 1G laterali 1df 1sl e 1 c/15mV rec.10" (gmf 4x)

4x100+1x200 3x100+1x200 2x100-1x200 BR 1'25-2'45

(gi fino a 2x100 1'35-3'10; gmf fino al secondo 200 2'-3'50)

—----------

4x50 c/25mV 1'10

16x50 1sl 1mx/ps 50" (gi 18x 55"; gmf 16x 1'-1'10)

3x200sl solo Pal 2'40 (gi 2x200+100 3'-1'30; gmf 2x200 3'45)

—----------

100mx/ps+100sl 100mx/ps+2x100sl 100mx/ps 3x100sl c/Pinne 1'40-1'25

(gi c/ultimi 2x100 2'-1'35; gmf c/ultimi 1x100 2'20-1'50)

4x50 c/boccaglio c/25m G + 25sl 55" (gi 1'; gmf c/15mG 1'10)
12x50sl 2 a 45" 2 a 40" (gi 10x 2 50" 2 45"; gmf 8x 2 1' 2 55"')

SETTIMANA dal 22/12/2025 al 27/12/2025
—----------
100G laterali (gmf 25G 25sl)
2x200-6x50-2x200-4x50 BR 2'45-45" (gi c/4x50 3'05-50"; gmf 2x200 2x50 2x200 3'55-1')
6x50 3 c/15mV 1' - 2 c/25mV 1'15 - 1 c/50mV c/part
—----------
6x50 1 c/15mG V 1 c/25mV
8x100sl solo Pal 1'25 (gi 7x 1'35; gmf 6x 1'50)
12x50 1mx/ps 50" 1sl 45" (gi 10x 55"-50"; 8x 1'10-1')
—----------
18x50 c/Pinne 2sl 40" 2mx/ps 45" 2sl 50" (gi 16x 45"-50"-55"; gmf 14x 50"-1'-1'05)
400 respirando ogni 2 il primo 50, ogni 3 il secondo 50, ogni 4-5-6-7-8-9 (gmf 300m)
300 respirando ogni 2-4-6 (gmf 200m)
200 respirando ogni 3-5-7

SETTIMANA dal 29/12/2025 al 03/01/2026
—----------
4x50 25G laterali 25sl rec.10" (gi 15mG; gmf 10mG)
6x50 c/15mV
12x100 BR 1'30 (gi 10x 1'40; gmf 9x 2')
—----------
4x50 1 c/15mV 1 c/25mV
6x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf 4x 1'10)
4x(200-100) solo Pal 2'50-1'25 (gi 3x + 100 3'10-1'35; gmf 3x 3'50-1'55)
—----------
8x50 1 df-ds 1 rn-sl 55" (gi 1'; gmf 6x ds-sl rn-sl 1'10)
300 200 100 c/Pinne 4'15-2'50-1'25 + 300 200 2x50 s/Pinne 4'30-3'-45"
(gi senza ultimi 2x50 4'45-3'10-1'35 + 5'-3'20; gmf 300-200 5'30-3'40 + 300 2x50 6'-1')