

ALLENAMENTI DAL 01/10/26 AL 17/10/26

Questo anno cominceremo con lavori aerobici, fondamentali necessarie per costruire la base dei lavori futuri. Continueremo ancora il piccolo lavoro rivolto al rafforzamento del tronco, a cui aggiungeremo quello delle gambe con maggiore impegno rispetto al passato. Per l'attrezzatura portare: LU-MA-ME-GIO pool+palette+ELASTICO+CALZINI, VE-SA Pinne+CALZINI, ma ATTENZIONE e guardare bene gli allenamenti che qualche volta potremmo avere un esercizio che richiede attrezzature diverse dal programma standard.

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 c/25 2br sx 2br dx + 25 G e pool tenuto con le mani verso il fondo e braccia distese

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

50 c/Boccaglio c/25 recupero sott'acqua c/gomito e mano vicina al corpo + 25sl

2x50 c/Boccaglio c/25 Ex 3TS (triple touch switch) metà br/indietro/br completa + 25 sl

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

50 c/Boccaglio c/25 sl bloccare per 3" il recupero del br + 25 c/rec 2" poi 1" e breve

4x50sl 2 a 45" e 2 a 40" (gi 2x50 45"; gmf niente)

SETTIMANA DAL gio 01/10/26 AL 03/10/26

18x50 2sl 50" 1ds 55" 2sl 50" 1rn 1'

4x50 G sul dorso 25ps+25sl rec.10"

8x50 1ds 55" 1sl 50" 1rn 1' 1sl 50"

4x50sl c/10mV

2x100-1x200-2x100sl 3'10-1'30 (gmf 2x100-200 2'-4')

12x50 2mx 50" 1G 25Vps 25sl rec.10" (gi 10x ; gmf 8x)

2x100-1x200-2x100sl 3'10-1'30 (gmf 2x100-200 2'-4')

SETTIMANA dal 05/10/2026 al 10/10/2026

8x50mx 50" (gi 6x 1'; gmf 6x 1mx 1'10 1sl 1'00)

6x50 c/Boccaglio 25mG vel + 25sl rec 10" (gi 15m; gmf 4x)

8x100 BR 1'30 (gi 7x 1'40; gmf 6x100 2')

4x50 G sul laterali (gi 1G 1 25G 25sl; gmf 25G 25sl)

3x(200sl 3' + 100mx 1'40) (gi ultima serie senza mx 3'15-1'50; gmf 2x 4'-2'20)

8x50 solo Pal 4 a 50" 4 a 45" (gi 4 55" 4 50", gmf 6x 3 1' 3 55")

300-6x50-2x150-6x50 c/Pinne 4'30-4 a 45" e 2 40"-2'15-4 a 45" 2 a 40"

(gi c/4x50 5'-2 a 50"-45"-2'30; gmf c/2x50 6'-55"-3')

10x50mx 50" partire sempre con stile diverso (gi 8x 1'; gmf 6x1'10)

SETTIMANA dal 12/10/2026 al 17/10/2026

2x50 c/15mV

TEST SWOLF fare sempre solita subacquea o numero gambate

50sl forte controllato Sommare T+BR#

50sl abbassare tempo Sommare T+BR#

2x50sl provare una via a metà tra tempo e br# per avere una somma minore

2x (300 BR ipo 3 + 4x100 25ps tecnico e 75sl + 2x50 c/25ps Vmedia e br lunga + 100L ds)

4'20-1'30-50" (gi c/3x100 4'45-1'40-55"; gmf c/2x100 6'-2'-1')

4x50 swolf, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 togliere 1br ma solito tempo

3x100mx c/25G 25Tec 50mx rec. 20" (gmf 2x)

2x(2x200 solo Pal 2'50 + 2x50 c/25ps fluido 50" + 2x50 25Tec 25sl 50")

(gi 200-100 3'10-1'35-55"; gmf 200 3'55-1'05)

4x50 swolf, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 +2br ma diminuire tempo

2x (2x150 c/Pinne 2'10 facendo -2br rispetto test swolf + 3x100 c/Pinne 50ps tecnico e 50sl

1'30 + 4x50 c/25sl Vmedia e br# come test 50")

(gi c/2x100 2'30-1'40-60"; gmf c/2x100 e 2x50 3'-2'-1')