

ALLENAMENTI DAL 19/10/26 AL 02/11/25

Nelle prossime settimane passeremo dai lavori aerobici a lavori più impegnativi. La parte tecnica sarà ancora presente così come il piccolo lavoro rivolto al rafforzamento del tronco e delle gambe. Per l'attrezzatura portare: LU-MA-ME-GIO boccaglio-pool-pal+ELASTICO+CALZINI, VE-SA boccaglio-pool-pal-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)

R SETTIMANA dal 19/10/2026 al 24/10/2026

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

2x (400 BR ipo 4 e ogni 50 fare stesse br test + 2x100 25mx/ps tecnico e 75sl + 3x50 c/25mx/ps passo B1 e br lunga + 50L ds)

5'30-1'30-50" (gi c/1x100 6'-1'40-55"; gmf c/300BR e 1x100 6'-2'-1')

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

6x50G 1 laterali 25dx 25sx e 1 c/15mV sub poi G sul ds (gi 4x; gmf 4x 1 lat 1 15mV poi sl)

3x(150 solo Pal e ogni 50 fare stesse br test + 2x50 25 Ex ps 25sl + 2x50 c/25mV) 2'10-50" primi 2 giri c/Calzini

(gi 2'25 2° e 3° giro c/100 1'35-55"; gmf 150+50+50 3'-1'10)

4x50 swolf, 25 ampiezza ($\frac{1}{2}$ br del test) + 25 maggiore frequenza

12x25 G c/10mV e Pinne (1 normali 1 sul ds 1 sub) (gi 10x; gmf 8x)

2x (2x200 + 3x50 25sl e 25mx/ps passo B1 + 1x50 Ex ps)

1 serie c/Pinne 2'45-45"-1' 1 serie s/Pinne 2'50-50"-1'

(gi 200-100 3'10-50"-1'10 e 3'15-55"-1'10; gmf 1x200 3'50-55"-1'20 e 4'-1'-1'20)

Q SETTIMANA dal 26/10/2026 al 31/10/2026

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

4x50 Calzini 3 prog. esterna 1 prog. interna

2x (200 B1 3' + 2x(2x50) B2 40"-1'20 e 2° 50 con max +2br rispetto 1° 50 + 100L)
(gi c/50L 3'15-45"-1'30; gmf 100 B1 e 50L 2'-55"-1'50)
4x50ps 35V + 15 decelerazione tenendo coordinazione

4x50 swolf, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 +2br ma diminuire tempo
2x100mx 1'40 (gi 50mx 50sl 1'45; gmf 1x 2'20)
6x50 c/Boccaglio 25G V 25sl (gi 15mG; gmf 4x)
3x(3x100) solo Pal 1 set conto BR 1'20, 2 fare -2br 1'25, 3 ultimi 25V 1'30 - primi 2x c/Calzini
rec tra serie 60" (gi ultima serie 2x 1'30-1'35-1'40; gmf 2° e 3° c/2x100 1'55-2'-2'05)

4x50 swolf prog. 1-4, ogni 50m togliere 2" e aumentare 2 BR# ma tenere presa (far
corrispondere al terzo 50 lo stesso tempo del miglior punteggio test)
4x25 c/Pinne 15mV sub
4x25 c/Pinne 15mV senza spinta muro senza respirare
2x(4x50 sub Vel e ultimi 10mVel + 50L + 2x50 25V 25medio tenere di G + 50L)
1 serie c/Pinne 45"-1' e 1 serie s/Pinne 50"- L a 1'
(gi 2° serie c/2x50 50"-55"-1'10; gmf c/2x50 1'-1'05-1'15)
4x50 1'15 c/25mV respirando 1 volta e 25L