ALLENAMENTI DAL 02/11/26 AL 28/11/26

Continueremo il percorso iniziato nelle settimane scorse. Rimane ancora la parte tecnica 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 c/25 sl bloccare per 3" il recupero del br + 25 c/rec 2" poi 1" e breve

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

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

Q+Ad SETTIMANA dal 02/11/2026 al 07/11/2026

—----------

2x50 c/15mV

TEST SWOLF fare sempre solita subacquea o numero gambate

50ps forte controllato Sommare T+BR#

50ps abbassare tempo Sommare T+BR#

2x50ps provare una via a metà tra tempo e br# per avere una somma minore

400-200-400-2x100 BR 5'30-2'50-1'25 (gi c/1x100 6'10-3'10-1'35; gmf 4-3-200 8'-6'-4')

—----------

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

3x (100 B1 rec 15"

2x50 1 25V 25L e 1 25L 25 V Nel tratto veloce, il conteggio bracciate non deve aumentare di più di 1 rispetto al ritmo lento. *Recupero 25"*

100 con secondo 50 + veloce del primo 1'30) serie1 c/Calzini, 2 solo Pal, 3 s/attrezzi (gmf 50B1+2x50+50 c/secondo 25 + Vel del primo 1'10)

4x50 c/15mV contare br devono essere sempre uguali

—----------

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

4x50 c/25mG sul ds e primi 15mV + 25sl (gmf dopo 15mG fare sl)

3x(100sl boccaglio+pinne Max ampiezza A2 rec. 10" + 2x50ps c/pinne 25V 25L 15"rec + 100 B1 senza attrezzi fare stesse br 1° 100 e poi rec. 30") (gmf 2x)

4x25 12.5V c/pinne senza spinta dal muro

Q+S SETTIMANA dal 09/11/2026 al 14/11/2026

—----------

4x50 swolf ps, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 togliere 1br ma solito tempo
6x50G 25V 25medio rec. 15" (gi 1 G 1 con 2° 25 sl; gmf 4x)
2x (4x100 1'45")
1 A2 prendere swolf 2 B1 spinto con +2br dal 1° 3 B2 br = a 2 e 4 50max 50L tra le serie 1'
(gi 2' e 2° giro senza 1° 100; gmf 2'20 con primi 3x100)
300 BR (gmf 200)

—----------

4x50 swolf ps, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 +2br ma diminuire tempo
2x(2x100 1'45 + 50mx/ps 1'15) B2 contare br ogni 50 e diff max 2br
(gi 2' e 50 a sl 1'; gmf 4x100 2'20)
400-200-4x50 solo Pal + Calzini 5'30-2'50-45" ben nuotati
(gi c/2x50 6'-3'10-50"; gmf 400-200 7'45-4')

—----------

4x50 swolf ps, 25 ampiezza ($\frac{1}{2}$ br del test) + 25 maggiore frequenza
4x50 c/15mV e 35 controllato Vmedia
4x(2x50+100) i 2 da 50 nuotati al ritmo del primo e secondo 50 di gara rec. 15" (swolf il 2° non deve superare di 2 punti il 1°) 100 A2 2'15 ultimi 2 c/Pinne
(gmf c/50L 1'45)

S SETTIMANA dal 16/11/2026 al 21/11/2026

—----------

4x50 swolf ps, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 togliere 1br ma solito tempo
4x25 c/Boccaglio + Calzini 15mG V poi sl rec. 10"
4x25 c/Calzini 15mV partendo da fermo senza spinta dal muro rec. 10"
2x(4x50 c/10m iniziali e finali Vel 1' + 2x50V fraz ai 25m rec 10" tot. 1'30 + 100L)
(gmf 1'10+1'40+50L)
2x50 c/Part e 25mV 1 respiraz 1'30

—----------

4x50 swolf ps, il primo fare stesse br del test e poi ogni 50 +2br ma diminuire tempo
3x200 solo Pal 2'50 (gi 3'10; gmf 2x 3'50)
3x(B1 100sl 1'35 / B2 100 sl 1'45 / D 50ps 1' / A2 50L 1'10)
(gi 2x + B2 D L 1'45-2'-1'-1'15; gmf 3x 4x50 1'05-1'15-1'25-L a 1'35)
4x50 c/25mV ps

—----------

4x50 swolf ps 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)
2x(300 c/Pinne B1 4'30 + 100sl c/Pinne D 2'30 + 2x50ps passo gara 2° 50 1'15 + 100L)
(gi 5'-2'-1'15; gmf 200-100-50-50L 4'15-2'45-1'30)

4x50G c/Boccaglio 15m sub lenta poi 35mV rec.30”

S-Ad SETTIMANA dal 23/11/2026 al 28/11/2026

—----------

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

8x25 dispari 15mV sub df sul ds, pari ps fare br swolf

2x50ps D 2’

100L

4x50 c/15mV poi decelerare controllando nuotata fino ai 25 poi sl 1’

100L

2x50 25L 25V 1’

(gmf c/50L e 2x50 c/15mV decel. 1’15)

6x50 c/boccaglio 1 c/15mG V poi sl 1 c/25mG V 1 c/35mG V (gmf 4x)

—----------

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

4x50 c/boccaglio 25mG V 25sl rec.10” (gi 15mG; gmf 10mG)

2x [200 (50mx/ps 50sl) 150 (25mx/ps 25sl) 100 (50mx/ps 50sl) 50 (25mx/ps 25sl)]

3'10-2'25-1'35-50" nel ps o sl stesse br test

(gi senza 50 finale 3’20-2’35-1’45; gmf 200-2x100sl 4’-2’)

300BR (gmf 200)

—----------

4x50 swolf 2ps 2sl, 25 ampiezza (½ br del test) + 25 maggiore frequenza

2x(3x100 B1 + 2x50 ps 25 fluido 25 potenza c/stesse br test + 1x50 Ex ps + 1x50 ps 25 fluido 25 potenza c/stesse br test + 100L ds o rn) 1 serie c/Pinne 1’25-1’ e 1 s/Pinne 1’30-1’10

(gi c/2x100 1’35-1’10 e 1’40-1’20; gmf c/1x100 1’55-1’10 e 2’-1’25)

2x100 boccaglio + pool 1’45 non battere G (gi 1’55; gmf 2’10)