

Livello Base 2



...verso le 20 vasche consecutive

REQUISITI MINIMI: Capacità di effettuare una rudimentale nuotata a Dorso e a Stile Libero con respirazione laterale, per almeno quattro vasche senza interruzioni.

OBIETTIVI: Nello stesso arco di tempo aumentare il numero di vasche.

LEGENDA:

indicatori di volume:

4 x ... = **serie ripetute:** effettuare quattro volte la distanza indicata in metri (esempio: 8 x 75 sono otto serie da 75 mt ciascuna)

indicatori di tempo:

And.60" = indica l'andatura da tenere, ovvero il tempo max di arrivo per ogni serie

(Rec.20") = recuperare per il tempo indicato

(Part.1'20") = indica il tempo a disposizione per effettuare ciascuna serie (comprensivo di recupero) e ripartire per la successiva

indicatori di stile:

a piacere = secondo i gusti personali

SL = stile libero (crawl)

DO = dorso

RA = rana

FA = farfalla (delfino)

MX = misti (FA, DO, RA, SL)

indicatori di velocità:

ff = forte

pp = piano

prog. (1:4) = progressione graduale da pp a ff, nella stessa vasca o rappresentata dall'espressione 1:n che indica il rapporto di vasche per ogni cambio ritmo (es. 1:4 significa piano-più forte-ancora più forte-fortissimo)

regr. = regressione, come la **prog.** ma da ff a pp

altri indicatori:

p.buoy = galleggianti per le gambe

tec. = tecnica, sezione dedicata ad esercizi vari

TAV. = tavoletta galleggiante

comp. = completo

br. = braccia

ga. = gambe

ca. = cambio (es: **ca.25** = cambio esercizio ogni 25 metri)

dx/sx = destra, sinistra

A / R = andata, ritorno

$\frac{1}{2}$ = mezza vasca (12,5 mt)

Resp. = respirare ogni "X" bracciate

Allenamento 1 16 VASCHE

2 VASCHE: Dorso/Dorso doppio

4 VASCHE: Stile Libero con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambio braccio ogni vasca. Esercitarsi nella bracciata, cercando di tirarsi sott'acqua con il braccio teso e recuperare fuori dall'acqua con il braccio rilassato. Esercitarsi anche nella respirazione, espirando forte con bocca e/o naso e inspirando lateralmente con la bocca ogni 2/3 bracciate.

4 VASCHE: Stile Libero. Cambiare frequenza di respirazione ogni vasca, ogni 2, 3 ed infine 5 bracciate.

2 VASCHE: Dorso doppio

4 VASCHE: solo gambe a Dorso e Stile Libero, cambiare ogni vasca. Per la respirazione effettuare una bracciate a Stile Libero e d ispirare lateralmente con la bocca.

Allenamento 2 16 VASCHE

2 VASCHE: Stile Libero

4 VASCHE: Dorso con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambio braccio ogni vasca. Esercitarsi nella bracciata, cercando di tirarsi sott'acqua con il braccio teso e recuperare fuori dall'acqua con il braccio dritto. Esercitarsi anche nella respirazione, inspirando con la bocca ed espirando forte con bocca e/o naso.

4 VASCHE: solo braccia Stile Libero e Dorso, cambiare stile ad ogni vasca. Utilizzare il galleggiante tra le ginocchia.

2 VASCHE: Dorso doppio

4 VASCHE: **A:** solo gambe a Dorso **R:** Dorso doppio

Allenamento 3

18 VASCHE

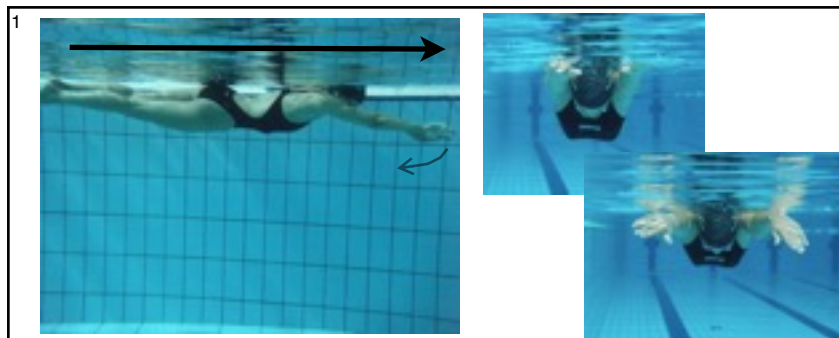
4 VASCHE: continue a Stile Libero.

2 VASCHE: **A:** esercizi di "remate" - esercitazioni per il miglioramento della sensibilità subacquea - In posizione prona di galleggiamento effettuare, con le braccia tese, dei movimenti circolatori verso l'esterno-dietro, in modo da spingersi in avanti similmente al movimento dei remi delle imbarcazioni (**foto 1**) **R:** Stile Libero.

4 VASCHE: Stile Libero con un solo braccio, l'altro alto in appoggio, cambiare braccio ad ogni vasca.

2 VASCHE: Dorso doppio solo braccia.

6 VASCHE: Stile Libero continue.



Allenamento 4

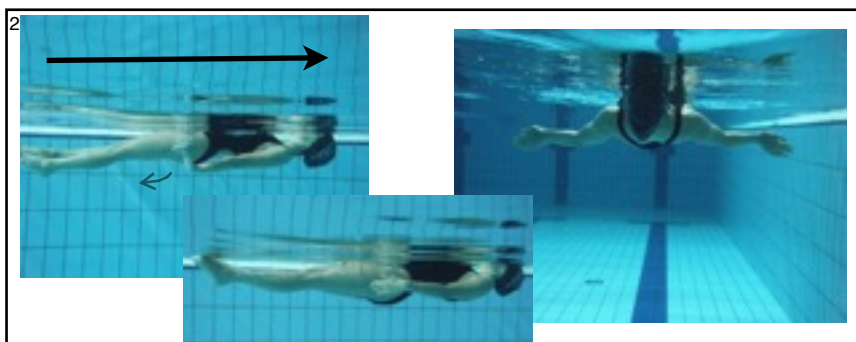
20 VASCHE

4 VASCHE: continue a Dorso.

2 VASCHE: **A:** esercizi di "remate" - esercitazioni per il miglioramento della sensibilità subacquea - In posizione supina di galleggiamento effettuare, con le braccia tese lateralmente, dei movimenti circolatori verso l'interno, in modo da spingersi in avanti similmente al movimento dei remi delle imbarcazioni (**foto 2**) **R:** Dorso.

4 VASCHE: Dorso con un solo braccio, l'altro basso lungo il fianco, cambiare braccio ad ogni vasca.

10 VASCHE: Stile Libero forte (Rec. 10")



Allenamento 5

24 VASCHE

4 VASCHE: continue a Stile Libero

2 VASCHE: gambe forti a Stile Libero (Rec. 20")

2 VASCHE: gambe forti a Dorso (Rec. 20")

10 VASCHE: Stile Libero forte (Rec. 10")

6 VASCHE: Stile Libero continue

Allenamento 6

30 VASCHE

4 VASCHE: continue a Stile Libero

2 VASCHE: braccia forti a Stile Libero (Rec. 20")

2 VASCHE: braccia forti a Dorso doppio (Rec. 20")

20 VASCHE: Stile Libero continue

2 VASCHE: Dorso