

# Livello Base 3



Dalle 16 alle 50 vasche

**REQUISITI MINIMI:** effettuare una buona nuotata a Stile Libero e Dorso per almeno venti vasche consecutive. Saper effettuare una rudimentale nuotata a Rana.

**OBIETTIVI:** Utilizzare il contasecondi per migliorare la propria velocità ed efficacia.

## 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

## 16 VASCHE:

**-A-**

4v SL - DO (Rec. 20")  
6v TAV  
ga.piacere 2v  
DOdoppio 2v piacere

**-B-**

2v DO 2v SL 2v  
DOdoppio 8v 2SL -  
2TAVga.SL (Rec.30")  
2v piacere

**-C-**

4v piacere 6v 2SL -  
2DO - 2RA (Rec.30")  
2v TAV SL 2v TAV  
DO 2v piacere

**-D-**

4v SL - RA 6v DO  
(Rec.20") 2v ga.SL  
br.dritte 2v RA 2v  
piacere

## 20 VASCHE:

**-A-**

4v SL - DO (Rec.20")  
4v SL 1br. (Rec.20")  
4v SL 4v DOdoppio  
2v RA 2v piacere

**-B-**

4v piacere 6v SL -  
RA (Rec.15") 8v SL  
(Part.60") 2v piacere

**-C-**

2v piacere 3v DO 3v  
RA 2v ga.SL 2v  
ga.DO 4v p.buoy  
br.SL 4v DOdoppio

**-D-**

4v SL 2v DOdoppio  
2v ga.DO 2v ga.SL  
4v p.buoy br.SL 2v  
SL 2v RA 2v piacere

...continua dietro ➡

## 24 VASCHE:

**-A-**

4v SL 2v DOdoppio  
2v ga.DO 4v ga.SL  
4v p.buoy br.SL 4v  
SL 4v RA

**-B-**

4v DO 4v SL 6v  
DOdoppio 8v 2SL -  
2TAVga.SL (Rec.15")  
2v piacere

**-C-**

4v SL - DO (Rec.15")  
2v RA 10v 2p.buoy  
br.SL - 2SL (Rec.30")  
4v DOdoppio 4v  
piacere

**-D-**

4v DO - RA (Rec.20") 4v  
SL - DO (Rec.20") 2v DO  
2v SL 2v DOdoppio 8v  
2SL - 2TAVga.SL (Rec.  
30") 2v piacere

## 30 VASCHE:

**-A-**

2v piacere 3v DO 3v  
RA 2v ga.SL 2v  
ga.DO 10v SL 4v  
p.buoy br.SL 4v  
DOdoppio

**-B-**

8v SL 4v DOdoppio  
2v ga.DO 2v ga.SL  
4v p.buoy br.SL 8v  
SL (Part.50") 2v  
piacere

**-C-**

8v SL - RA 6v DO  
(Rec.20") 6v ga.SL  
br.dritte 6v RA 4v  
piacere

**-D-**

4v SL 4x[3v SL (Rec.  
30")] 6v DOdoppio  
4v RA 4v piacere

## 32 VASCHE:

**-A-**

2v SL 4v DO 4v RA  
4v ga.DO 4v p.buoy  
10v SL (Part.50") 4v  
DOdoppio

**-B-**

4v DO (Rec.20") 8v SL -  
DO (Rec.20") 4v DO 2v  
SL 2v DOdoppio 10v 2SL  
- 2TAVga.SL (Rec.30") 2v  
piacere

**-C-**

4v DO 2v DOdoppio  
2v ga.DO 4v ga.SL  
8v SL 4v p.buoy  
br.SL 4v SL 4v RA

**-D-**

4v piacere 6v SL -  
RA (Rec.15") 20v SL  
2v piacere

## 36 VASCHE:

**-A-**

4v DO 6v ga.SL -  
ga.DO (Rec.15")  
4x[4v SL (Part.50")]  
4v SL 6v DO

**-B-**

10v SL - DO 4v RA  
6v ga.DO 6v p.buoy  
br.DO 6v DO -  
DOdoppio 4v piacere

**-C-**

6v SL - DO - RA 6v SL  
(Rec.15") 4x[3v SL  
(Rec.30")] 10v DO -  
Dodoppio 2v piacere

**-D-**

4v DOdoppio 4v SL  
6v DO - RA 20v 2SL  
- 2TAVga.SL (Rec.  
15") 2v piacere

## 40 VASCHE:

**-A-**

6v 2SL - 2DO - 2RA 6v  
2ga.SL - 2ga.DO -  
2ga.RA 6v p.buoy  
br.SL - DO 12v SL 6v  
RA 4v piacere

**-B-**

8v SL - DO (Rec.15")  
4v RA 2x[10v  
2p.buoy br.SL - 2SL  
(Rec.30")] 4v  
DOdoppio 4v piacere

**-C-**

8v DO - RA 6v SL  
ff(Rec.30") 6v  
DOdoppio 16v SL -  
DO 4v piacere

**-D-**

10v SL - DO 4v DO  
6v RA 12v SL (Part.  
50") 6v DOdoppio 2v  
piacere

## 50 VASCHE:

**-A-**

8v DO 8v SL 8v  
DOdoppio 3x[8v 2SL  
- 2TAVga.SL (Rec.  
15")] 2v piacere

**-B-**

8v DO - RA (Rec.20") 8v  
SL - DO (Rec.20") 4v DO  
4v SL 6v DOdoppio 16v  
2SL - 2TAVga.SL (Rec.  
30") 4v piacere

**-C-**

8v SL - RA 12v DO  
(Rec.20") 20v SL  
(Part.45") 6v RA 4v  
piacere

**-D-**

4v SL 4v DOdoppio 4v  
ga.DO - DO 4v ga.SL  
4v p.buoy br.SL 24v SL  
(Part.50") 4v RA 2v  
piacere