

Livello Base 1



Prime bracciate...

REQUISITI MINIMI: **Respirazione** - Capacità di effettuare, da fermi, con continuità, inspirazioni esterne con la bocca ed espirazioni subacquee utilizzando bocca e/o naso. **Movimenti** - Galleggiamento in posizione prona e supina, rudimentali bracciate e gambate a Stile Libero e Dorso
OBIETTIVI: Nuotare a lungo, in maniera continuativa e senza affanno.

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

½ = mezza vasca (12,5 mt)

Resp. = respirare ogni "X" bracciate

Allenamento 1 12 VASCHE

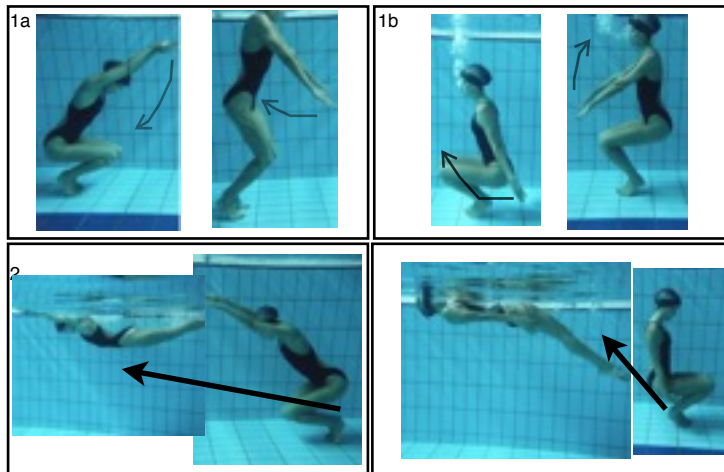
2 VASCHE: Saltare dal fondo aiutandosi con le mani che spingono verso il basso-dietro ed espirare forte con la testa in immersione. **A:** in avanti (**foto 1a**) **R:** indietro (**foto 1b**)

2 VASCHE: Spingersi con i piedi dal fondo portandosi in posizione prona scivolando in avanti. Al contempo provare ad espirare con la bocca, con il naso e successivamente con entrambe. (**foto 2**)

2 VASCHE: Spingersi con i piedi dal fondo portandosi in posizione supina scivolando sul dorso. Al contempo provare ad espirare con il naso. (**foto 3**)

4 VASCHE: Dorso doppio (Rec. 30" tra le vasche)

2 VASCHE: **A:** solo gambe Stile Libero espirando forte con bocca e naso. Inspirare con la bocca con una bracciata a Stile Libero. **R:** solo gambe Dorso inspirando con la bocca ed espirando con il naso.



...continua dietro ➡

Allenamento 2

14 VASCHE

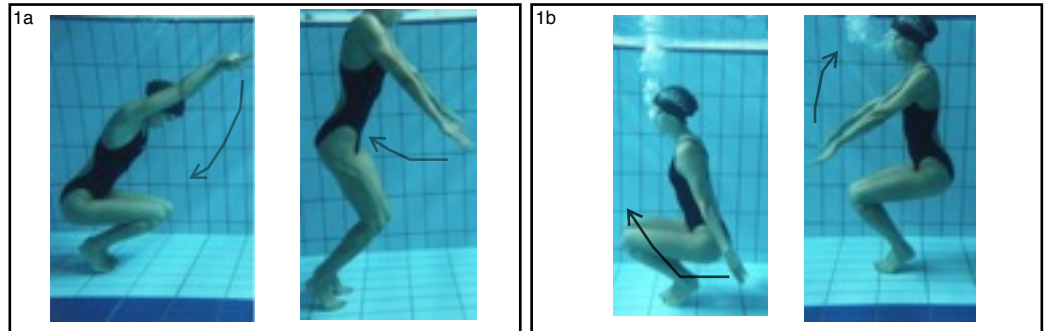
2 VASCHE: Saltare dal fondo aiutandosi con le mani che spingono verso il basso-dietro ed espirare forte con la testa in immersione. **A:** in avanti (**foto 1a**) **R:** indietro (**foto 1b**)

4 VASCHE: ½ vasca girando le braccia ff a Stile Libero espirando forte con bocca e/o naso. Terminare la vasca a Dorso doppio (Rec. 30" tra le vasche)

4 VASCHE: Stile Libero. (Rec. 30" tra le vasche)

2 VASCHE: Solo gambe
Dorso

2 VASCHE: ½ vasca solo
braccia Stile Libero ½ vasca
Dorso.



Allenamento 3

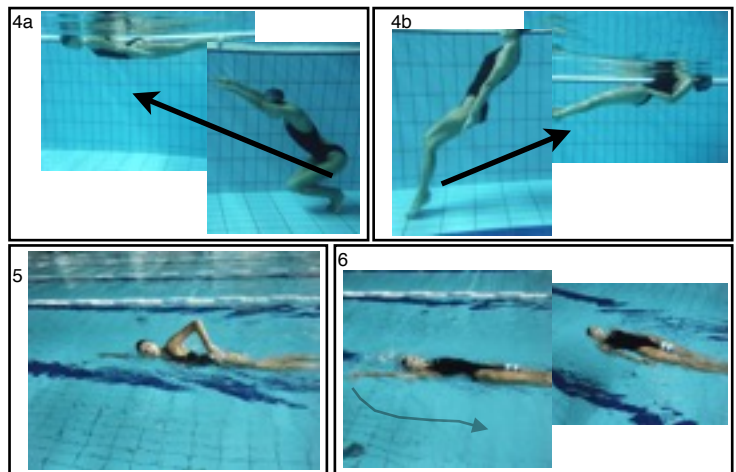
16 VASCHE

2 VASCHE: Saltare dal fondo aiutandosi con le mani che spingono verso il basso-dietro espirando forte con la testa in immersione e scivolare in posizione orizzontale. **A:** in avanti (**foto 4a**) **R:** indietro (**foto**

4b) **4 VASCHE:** Stile Libero con un solo braccio. Cambiare braccio ogni vasca. Il braccio fermo rimane alto in appoggio sulla superficie dell'acqua. Esercitarsi sulla respirazione laterale inspirando velocemente con la bocca ed espirando forte con bocca e/o naso. (Rec. 30" tra le vasche) (**foto 5**)

6 VASCHE: Stile Libero. (Rec. 30" tra le vasche)

4 VASCHE: Dorso doppio (2 con il galleggiante tra le gambe, 2 senza) (**foto 6**)



Allenamento 4

18 VASCHE

4 VASCHE: 2 Dorso doppio, 2 Dorso.

4 VASCHE: Stile Libero, cercando di respirare in maniera regolare, provando ad utilizzare diverse frequenze, ogni 2 bracciate, ogni 3, ogni 4 e ogni 5. (Rec. 20" tra le vasche)

2 VASCHE: Con il galleggiante tra le gambe in posizione supina, spingere verso l'esterno, con le braccia tese dietro la schiena, utilizzandole come due remi e senza farle fuoriuscire dall'acqua (**foto 7**)

4 VASCHE: Dorso con un braccio solo. Cambiare braccio ogni vasca. Il braccio fermo rimane basso lungo il fianco, in appoggio sulla superficie dell'acqua. (Rec. 30" tra le vasche)

2 VASCHE: Dorso.

2 VASCHE: Stile Libero

