

# LIVELLO 1



Resistenza: 1500 mt - Velocità: 1100

REQUISITI MINIMI: Riuscire ad effettuare **almeno 60 vasche in 45'/60'** a SL, DO e RA. Costanza nell'allenamento (2/3 sedute settimanali) e voglia di migliorare la propria performance.

OBIETTIVI: Grazie ad un utilizzo equilibrato e continuo di allenamenti di **Resistenza e Velocità**, riuscire ad effettuare sempre **più vasche** in sempre **meno tempo**.

## COMPONI IL TUO ALLENAMENTO COME VUOI:

METTI ASSIEME UN **RISCALDAMENTO**, UN **NUCLEO CENTRALE** (A SCELTA TRA **RESISTENZA** O **VELOCITA'**) ED UNA PARTE DI **DEFATICAMENTO**

IN ALTERNATIVA, SCEGLI UNO STIMOLO DI **PINNE\*** DA SOSTITUIRE o AGGIUNGERE AD UN ELEMENTO A TUA SCELTA PER INTEGRARE IL TUO ALLENAMENTO

## LIVELLO 1

SE SCEGLIERAI DI SEGUIRE L'ALLENAMENTO DI **RESISTENZA** IL VOLUME TOTALE SARA':

**RISCALDAMENTO (400mt) + NUCLEO RESISTENZA (600mt) + DEFATICAMENTO (500mt) = TOT 1500mt**

SE INVECE SCEGLIERAI L'ALLENAMENTO DI **VELOCITA'**:

**RISCALDAMENTO (400mt) + NUCLEO VELOCITA' (200mt) + DEFATICAMENTO (500mt) = TOT 1100mt**

**\* ATTENZIONE!!! LE PINNE NON VENGONO FORNITE DALLA SOCIETA' E VANNO UTILIZZATE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE SE NON VI SONO ALTRI UTENTI PRESENTI IN CORSIA. POTREBBERO ESSERE UN PERICOLO PER L'INCOLUMITA' ALTRUI!!!**

## 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

# 1 - IL RISCALDAMENTO (400 mt):

**- 1 -**  
50 DO - 50 SL - 50 DO - 50 SL - 100 RA (Rec.10")  
4 x 25 SL ½pp ½ff (Rec.20")

**- 2 -**  
100 SL Resp.2 a Dx  
100 SL Resp.2 a Sx  
100 SL/DO solo 1 br.  
4x25 SL and. completo - rit. 1 br. (Rec.30")

**- 3 -**  
50 SL - 50 DO - 50 SL - 50 DO doppio  
4x25 prog 1:4 (Part. 60")

**- 4 -**  
100 SL - 100 DO - 100 RA (Rec.10")  
4 x 25 SL ½ff ½pp (Part.50")

**- 5 -**  
100 ga.DO - 100 SL pugni chiusi - 100 RA (Rec.10")  
4 x 50 SL prog. (Rec.30")

**- 6 -**  
100 a piacere  
2 x 100 tec.SL -1br. ca.25 -br. larghe/ strette ca.25  
4 x 50 SL prog./reg. (Rec30")

**- 7 -**  
100 a piacere  
4 x 50 tec.DO - and.dx/rit.sx -br. dritte -pugni chiusi -doppio  
2 x 50 ½ff SL ½pp DO - ½ff DO ½pp SL

**- 8 -**  
4 x 75 SL - DO - RA - SL (Rec.10")  
4 x 25 SL ff Resp.5 - DO pp

**- 9 -**  
100 a piacere  
2 x 100 DO / SL ca.25  
4 x 25 prog. (Rec.20")

**- 10 -**  
100 a piacere  
4 x 50 tec.SL -1br. l'altro alto -1br. l'altro basso -dx/sx/doppio - pugni chiusi  
4 x 25 DO/ SL(Rec15")

# 2 - IL NUCLEO CENTRALE:

## RESISTENZA (600 mt)

## VELOCITA' (200 mt)

**- 1 -**  
3 x 50 SL (Part.1'10")  
3 x 100 SL (Rec.15")  
3 x 50 SL (Part. 1'10")

**- 6 -**  
3 x 200 SL [2° con pull buoy (Rec.20")]

**- 1 -**  
8 x 25 SL/stile piacere ff (Rec.30")

**- 6 -**  
4 x 50 SL (Part.50")

**- 2 -**  
6 x 100 SL (Rec.10")

**- 7 -**  
6 x 100 SL (Part. 2'00")  
-1con/1senza pull-buoy

**- 2 -**  
8 x 25 SL/RA (Part.40")

**- 7 -**  
8 x 25 ½SLff - ½DO (Rec.10")

**- 3 -**  
8 x 75 SL (Rec.30")

**- 8 -**  
2 x 300 SL [100 (Rec.30") + 200 (Rec.45")]

**- 3 -**  
8 x 25 2SL/2DO (Part.

**- 8 -**  
4 x 50 DO 25ff - 25pp (Rec.40")

**- 4 -**  
4 x 150 (50 piacere - 50 SL - 50 DO) Rec.30"

**- 9 -**  
50 - 100 - 150 - 150 - 100 - 50 (Rec.15")

**- 4 -**  
2 x 25 SL (Rec.20")  
2 x 50 SL (Rec.30")  
2 x 25 SL (Rec.20")

**- 9 -**  
8 x 25 SL ff (Rec.10")

**- 5 -**  
6 x 100 SL/DO (Rec.15"-20")

**- 10 -**  
3 x [175 SL (Rec.20") + 25 ff SL (Rec.15")]

**- 5 -**  
4 x 50 stile piacere ff/ pp (Rec.15")

**- 10 -**  
2 x 50 ff SL/DO And. 60" (Part. 1'20")  
4 x 25 ff/pp SL And. 25" (Part. 50")

# 3 - IL DEFATICAMENTO (500 mt):

**- 1 -**  
200 ga.TAV. a piacere  
4 x 50 DO -con/senza p.buoy (Rec.10")  
100 piacere

**- 4 -**  
6 x 50 stile piacere -ga.TAV. - p.buoy -completo  
100 DO doppio  
100 piacere

**- 6 -**  
100 SL p.buoy + 100 SL  
100 DO p.buoy + 100 DO  
100 RA

**- 9 -**  
2 x 100 RA [50 gambe + 50 pugni] (Rec.15")  
2 x 100 DO [50 gambe + 50 pugni] (Rec.15")  
100 SL

**- 2 -**  
100 DO/RA ca.25  
100 DO doppio  
100 SL p.buoy  
100 RA  
100 piacere

**- 3 -**  
200 br.SL  
100 ga.DO  
200 br.SL

**- 5 -**  
50 SL (Rec.10")  
100 SL (Rec.15")  
200 br.SL (Rec.20")  
100 SL (Rec.15")  
50 SL

**- 7 -**  
150 DO doppio 150 SL p.buoy 100 RA 100 DO

**- 8 -**  
150 SL/DO p.buoy  
150 ga. SL/DO 100 RA 100 piacere

**- 10 -**  
100 ga.RA 100 SL resp.5 200 ga.SL/ DO 100 piacere