



## VARI ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO NUOTO

TABELLA #1					
		Serie	Ogni	Come	metri
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	300		Stile	300
	Gambe	200		PINNE - una vasca per lato - gambe sul fianco	200
	Braccia	200		una vasca per braccio con resp. sul braccio lungo il fianco	200
	Esercizi	300			300
	Attivazione				
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	2x400    3x300 3x200 4x100	base	i 400 e i 300 uno senza e uno con palette, i 200 uno senza, uno con palette, uno con pull, i 100 da fare in negativo	2600
	Velocità				
	Tolleranza				
	Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
<b>TOTALE:</b>					<b>3700</b>

**TABELLA #2**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	200		gambe con pinne, respirazione laterale , un braccio avanti e l'altro lungo il fianco	200
	Esercizi	200		alternando una vasca per braccio con gomito alto con pinne	200
		200		alternato gomito alto con pinne	200
	Attivazione				
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	4x25 forte+ 400+300+200+100 4x25 forte 100+200+300+400 4x25 forte	base aerobica i 25 con 10" di pausa	Stile Libero	2500
	Velocità				
	Tolleranza				
	Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
				<b>TOTALE:</b>	<b>3600</b>

**TABELLA #3**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	200		con Pinne, respirazione frontale e mani a 'remata'	200
	Esercizi	200		con Pinne: 25 SL subacqueo/25 recupero braccia subacqueo/25 strisciando dorso sull'acqua/25 gomito alto	200
		200		con Pinne: 100 toccando la testa/100 toccando la spalla	200
	Attivazione				
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	8x(300+50)	1'40 + recupero	Stile Libero ed il 50 gambe forte con tavoletta	2800
	Velocità				
	Tolleranza				
	Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
				<b>TOTALE:</b>	<b>3900</b>

**TABELLA #4**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	200		con Pinne alternato con pausa braccio fuori	200
	Esercizi	200		alternato con allungo del braccio e pausa con braccio sul fianco	200
		200		con boccaglio frontale	200
	Attivazione				
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	3x(400+(3x200))	base aerobico, fare ogni 200 5" più veloce	Stile Libero	3000
	Velocità				
	Tolleranza				
	Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
<b>TOTALE:</b>					<b>4100</b>

**TABELLA #5**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	300		una vasca per dito	300
	Esercizi	200		con Pinne mano dietro la schiena e respirazione opposta alla bracciata, una vasca per braccio	200
		8x50		con boccaglio frontale curando la bracciata	400
Attivazione					
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	12x200	base aerobico	il 4°,5°,9°,10° con palette	2400
	Velocità				
	Tolleranza				
	Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
				<b>TOTALE:</b>	<b>3800</b>

**TABELLA #6**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	200		con Pinne: sul fianco, 1 vasca per lato con 1 braccio avanti	200
	Esercizi	200		con Pinne stile libero completo con respirazione appoggiata alla spalla	200
		300		con BOCCAGLIO frontale toccando la testa ogni bracciata	300
	Attivazione				
<b>Centrale:</b>	VO2				
	Aerobico	6x(300+3x100)	base aerobico, ogni 100 5" in meno		2800
	Velocità				
	Tolleranza Recupero				
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
				<b>TOTALE:</b>	<b>4000</b>

**TABELLA #7**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400
	Gambe	100		REMATE. 50 dorso, 50 su pancia	100
		200		con PINNE Stile Libero, gambata con braccio esteso e l'altro sul fianco: Respirazione con rotazione laterale e ritorno	200
	Esercizi	8x50		con BOCCAGLIO	400
		300		con BOCCAGLIO frontale toccando la testa ogni bracciata	300
	Attivazione				
	<b>Centrale:</b>	VO2			
Aerobico		3x(400+300+200)	base aerobico	300 con palette, 200 con elastico + palette	2700
Velocità					
Tolleranza					
Recupero					
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi				
	Relax	100			100
				<b>TOTALE:</b>	<b>3900</b>

**TABELLA #8**

		<b>Serie</b>	<b>Ogni</b>	<b>Come</b>	<b>metri</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	A piacere	400		Stile	400	
	Gambe	200		con PINNE: 25 subacqueo SL - 25 SL gomito lato - 25 completo	200	
	Esercizi	8x50			con BOCCAGLIO gomito alto	400
Attivazione						
<b>Centrale:</b>	VO2					
	Aerobico	3x(400+4x100+4 X50)	base aerobico, i 50 5" in meno	Stile Libero, i 100 con palette	300	
	Velocità					
	Tolleranza					
	Recupero					
<b>Defaticamento:</b>	Esercizi					
	Relax	100			100	
<b>TOTALE:</b>					<b>4100</b>	