

## ALLENAMENTI DAL 18/03/2019 AL 27/04/2019

Adesso affronteremo un ciclo di sei settimane volto alla preparazione delle gare, con lavori di resistenza anaerobica e lattacidi. Nelle varie esercitazioni contare le bracciate e, grazie al gran lavoro aerobico unito alla tecnica della presa svolti sino ad ora, dovremmo riuscire a farne il meno possibile. Qui di seguito un riassunto del programma previsto per le prossime 6 settimane:

- 2 settimane dedicate alla qualità con lavori di soglia anaerobica e velocità critica
- 1 settimana dedicata alla resistenza con aumento di volume
- 2 settimane dedicate a un lavoro specifico con ritmi al passo di gara
- 1 settimana dedicata alla resistenza con aumento di volume

<b>Q SETTIMANA DAL 18/03/2018 AL 23/03/2018</b>
300 a piacere 8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30) 2x15m Veloci tornando al muro [2x (1x200sl 3'40 + 2x100 1'50 al 90%)] (g.i. 200-2x100-200-100 4'20-2'10; g.m.f. 200-100 5'-2'30) 100 Lenti 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 500 BR con pull respirando ogni 7br (g.i. 400; g.m.f. 300) 100 Lenti
300 a piacere 6x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2 <sup>a</sup> br (g.m.f. 4x) 2x50 1 con 25m Veloci e 1 con 15m Veloci 4x(3x100 1mx a 1'30 e 2sl a 1'15 + 4x50 50") (g.i. 3x 1mx a 1'55 e 2sl a 1'30 + 4x50 1'; g.m.f. 3x 1mx a 2'30 e 2sl a 1'45 + 3x50 1'05) 100 Lenti
300 a piacere 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 6x50 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = a prima 2x(10x50 1 con ultimi 25m Prog. + 1 respirando ogni 7br + 1 ben nuotato 50" (g.i. 8x 1'; g.m.f. 6x 1'15) 3x50 Veloci 1'30 50L) 1 solo palette e 1 con Pinne
<b>Q SETTIMANA DAL 25/03/2018 AL 30/03/2018</b>
300 a piacere 8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30) 2x15m Veloci tornando al muro [2x (1x200sl 3'40 + 2x100 1'50 al 90%)] (g.i. 200-2x100-200-100 4'20-2'10; g.m.f. 200-100 5'-2'30) 100 Lenti 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 500 BR con pull respirando ogni 7br (g.i. 400; g.m.f. 300) 100 Lenti
300 a piacere 6x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2 <sup>a</sup> br (g.m.f. 4x) 2x50 1 con 25m Veloci e 1 con 15m Veloci 4x(3x100 1mx a 1'30 e 2sl a 1'15 + 4x50 50") (g.i. 3x 1mx a 1'55 e 2sl a 1'30 + 4x50 1'; g.m.f. 3x 1mx a 2'30 e 2sl a 1'45 + 3x50 1'05) 100 Lenti
300 a piacere 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 6x50 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = a prima 2x(10x50 1 con ultimi 25m Prog. + 1 respirando ogni 7br + 1 ben nuotato 50" (g.i. 8x 1'; g.m.f. 6x 1'15) 3x50 Veloci 1'30 50L) 1 solo palette e 1 con Pinne

<b>R SETTIMANA DAL 01/04/2018 AL 06/04/2018</b>
<p>300 a piacere            4x50 1 con 15m Veloce e 1 con 25m Veloci            -3x400 1sl 5'40 + 2 BR 6' (g.i. 6'30 + 2x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'35 + 2x300 6')            -2x400 1sl 5'30 + 1 BR 6' (g.i. 6'20 + 1x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'25 + 1x300 6')            -1x400 sl 5'20 (g.i. 6'10; g.m.f. 1x200 3'35)</p>
<p>300 a piacere            -4x50mx 50" (g.i. 4x 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x50 mx 1'15)            -2x50 1 con 25m Veloce e 1 con 15m Veloci (g.m.f. 2x15m Veloci tornando al muro)            3x 5x100+1x300 (1°serie 1'30-4'30, 2° 1'25 -4'15 e 3° 1'20-4')            (g.i. 4x100+1x300 1'45-5'15, 1'40-5', 1'35-4'45; g.m.f. 4x100+1x200 1'55-3'50, 1'50-3'40, 1'45-3'30)</p>
<p>300 a piacere            8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'10)            -3x200 1sl 2'45 + 2 c/Pinne 3' (g.i. 3'15 + 3'25; g.m.f. 3'45 + 1x200 3'55)            -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 3' (g.i. 3'10 + 3'25; g.m.f. 3'40 + 3'55)            -1x200 sl 2'35            20x50 (4 a 45" + 12 a 40" + 4 a 45") (g.i. 18x 3 a 50" + 3 a 45"; g.m.f. 16x 4 a 55" e 2 a 50" 4+2+4)</p>

<b>S SETTIMANA DAL 08/04/2019 AL 13/04/2019</b>
<p>300 a piacere            6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci            (g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro)            3x[200 (1° con 2x50+100 Veloci 1'-1'-3' 2° con 50-100-50 e 3° con 100-50-50) + 200 Lento 3'30]            (g.i. 3x150 50-100, 100-50, 3x50 3'20-1'10 + 200L 4'00; g.m.f. 3x150 1'30-3'45 + 100Lento 3'15)            500 BR (g.i. 400; g.m.f. 300)</p>
<p>400 a piacere            4x50 2 a 45"-40" + 100 nuotati lunghi (g.i. 55"-50", g.m.f. 2x50 1 a 1'-55")            2x200 Veloci 5' + 100 Lenti 2' (g.i. 5'30, g.m.f. 1x 6' + 2'30)            4x100 Veloci 2'30 + 100 lenti 2' (g.i. 3x 2'45, g.m.f. 3x 3' + 2'30)            4x50 Veloci 1'15 + 100 Lenti 2' (g.i. 1'30, g.m.f. 1'45 + 2'30) + 100 Lenti</p>
<p>300 a piacere            6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci            (g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro)            (2x50 Veloce 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR            3x50 Veloce BR solo Palette 1'30 + 50 Lento + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 50 Lento)            4x50 Veloce con Pinne 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 100 Lento)            10x50 45" (g.i. 8x50 55"; g.m.f. 6x50 1'00)</p>
<b>S SETTIMANA DAL 15/04/2019 AL 20/04/2019</b>
<p>300 a piacere            6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci            (g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro)            3x[200 (1° con 2x50+100 Veloci 1'-1'-3' 2° con 50-100-50 e 3° con 100-50-50) + 200 Lento 3'30]            (g.i. 3x150 50-100, 100-50, 3x50 3'20-1'10 + 200L 4'00; g.m.f. 3x150 1'30-3'45 + 100Lento 3'15)            500 BR (g.i. 400; g.m.f. 300)</p>
<p>400 a piacere            4x50 2 a 45"-40" + 100 nuotati lunghi (g.i. 55"-50", g.m.f. 2x50 1 a 1'-55")            2x200 Veloci 5' + 100 Lenti 2' (g.i. 5'30, g.m.f. 1x 6' + 2'30)            4x100 Veloci 2'30 + 100 lenti 2' (g.i. 3x 2'45, g.m.f. 3x 3' + 2'30)            4x50 Veloci 1'15 + 100 Lenti 2' (g.i. 1'30, g.m.f. 1'45 + 2'30)            100 Lenti</p>
<p>300 a piacere</p>

6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci  
(g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro)  
(2x50 Veloce 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR  
3x50 Veloce BR solo Palette 1'30 + 50 Lento + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 50 Lento)  
4x50 Veloce con Pinne 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 100 Lento))  
10x50 45" (g.i. 8x50 55"; g.m.f. 6x50 1'00)

<b>R SETTIMANA DAL 22/04/2019 al 27/04/2019</b>
300 a piacere 4x50 con 15m Veloci 5x500 (g.i. 5x400; g.m.f. 300-400-300-400-300) - 1 con 50 solo br dx+50 solo br sx+ 100sl rec 20" - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 solo elastico e pull senza palette 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 5'40) - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 sl passo 1'15-1'17 tot 6'20 (g.i. passo 1'27-1'30 tot 5'55; g.m.f. passo 1'40-1'42 tot 5'02)
300 a piacere 2x50 Ex presa 6x50 25G 25sl (g.i. 6x ; g.m.f. 4x ) 5x100 1'20 + 3x100 1'30 + 4x100 1'20 + 3x100 1'30 + 3x100 1'20 + 3x100 1'30 mantenere velocità costante (g.i. 4x 1'35 3x 1'45 3x 1'35 3x 1'45 2x 1'35 3x 1'45; g.m.f. 4x 1'45 2x 1'55 3x 1'45 2x 1'55 2x 1'45 2x 1'55)
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 6x50mx 50" (g.i. 4x 1'; g.m.f. 4x 1'10) 20x50 con Pinne 2 a 35" 4 a 40" 4 a 45" (18x 2 a 40" 2 a 45" 4 a 50"; 16x 2 a 45" 2 a 50" 4 a 55") 100-200-400-200-100 1'25-2'45-5'30 (g.i. 100-200-300-200-100 1'40-3'10-4'40; g.m.f. 100-3x200-100 1'50-3'40)