

ALLENAMENTI DAL 07/10/24 AL 02/11/24

In questo primo mese metteremo una base aerobica su cui poter lavorare per cercare di migliorare la velocità. Questo vedrà nel contempo anche un lavoro rivolto al rafforzamento del tronco. Per l'attrezzatura portare: LU-MA-ME-GIO pool+palette+ELASTICO, VE-SA Pinne, ma ATTENZIONE e guardare bene che qualche volta potremmo avere un esercizio che richiede il boccaglio!

SETTIMANA DAL 07/10 AL /07/2024
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l 4x50sl 50" - 4x50sl 45" (gi 4x50 55" - 2x50 50"; 4x50 1'05 2x50 1') 2x50 br# contare bracciate 6x25 c/15m V PS 11x50 1 df-ds 1 rn-sl 50" (gi 9x 55"; gmf 7x 1'10) 10x100 BR 1'30 (gi 9x 1'40; 8x 1'55)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l 4x50sl 50" - 4x50sl 45" (gi 4x50 55" - 4x50 50"; 4x50 1'05 2x50 1') 4x50 G PS c/boccaglio 1'10 4x50 c/25V PS 1' 200 2x100 200 4x50 200 2x100 200 solo Pal 2'50-1'25-45" (gi 200 2x100 200 4x50 200 2x100 3'10-1'35-50"; gmf 200 2x100 200 4x50 200 4'-2'-1')
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l 4x50sl 50" - 4x50sl 45" (gi 4x50 55" - 4x50 50"; 4x50 1'05 2x50 1') 6x50mx (25ps) 55" (gi 6x50 1mx 60" 1sl 55"; gmf 4x50mx 1'10) 4x50 1 c/15mV 1 c/25mV rec. 10" 2x50 bpm10 1medio 1sostenuto appena tocco il muro contare battiti carotidei x 10" 300 200 100 c/Pinne 4'15-2'50-1'25 + 300 200 2x50 sl 4'30-3'-45" (gi 300 200 100 4'45-3'10-1'35 + 300 200 sl 5'-3'20; gmf 300 200 5'30-3'40 + 300 200 sl 6'-4')

SETTIMANA DAL 14/10 AL 19/10/2024
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 2x50 br# contare bracciate 3x25 PS prog 1-3 50L 3x25 PS prog 1-3 3x(300-200) BR 4'15-3' (gi 300-200-300-200-300 BR 4'45-3'20; gmf 200-300-200-300-200 5'45-3'50)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 4x50G 2ps 2sl c/boccaglio senza tavoletta 1'10 6x50 10-15-25V ps 400 2x200 400 4x100 sl 5'45-3'-1'30 solo Pal (gi 400 2x200 400 2x100 sl 6'20-3'20-1'40 solo Pal; gmf 400-200-400-2x100 7'30-3'50-1'55)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/l - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 2x50 bpm10 1medio 1sostenuto appena tocco il muro contare battiti carotidei x 10" 14x50 1sl 1mx/ps c/Pinne 50" + 4x200sl 3' (gi 14x50 1sl 1mx c/Pinne 55" + 3x200sl 3'20; gmf 10x50 1sl 1mx 1' + 3x200sl 4')

SETTIMANA DAL 21/10 AL 26/10/2024
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>6x25 PS prog 1-3 50L 2x(400-200-2x100) BR 5'40-2'50-1'25 (gi 2x(400-200-100) BR 6'00-3'10-1'35; gmf 2x(400-200) 7'30-3'50)</p>
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>4x50 50" c/10-15-25V finali ps c/arrivo +ultimo 50V PS c/part al max 3x(3x100sl 4x50 1sl 1mx/ps) solo Pal 1'25 55" (gi 2x e ultima serie c/2x100sl 1'35 60"; gmf 3x(2x100sl 4x50 1sl 1mx) 1'50 1'05)</p>
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>6x50 1' 3 c/15mV 2c/25mV 1 c/50V c/part 5x(2x100 2x50) 3 serie c/Pinne 1'25-45" 2 serie s/Pinne 1'30-50" (gi 3x c/P 1'35-50" + 2x100 2x50 2x100 s/P 1'40-55"; gmf 4x 2 c/P 1'50-55" 2 s/P 2'-1')</p>

SETTIMANA DAL 28/10 AL 02/11/2024
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>3x15mV tornare subito al muro TEST 1 BPM 3x50PS 1 all'80% 1 90% 1 100% prendere tempo e battito carotideo per 10" a 0" e dopo 60"</p>
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>6x50 c/25mV 3x300 4'15 solo Pal (gi 2x + 200 4'45-3'10; gmf 300+2x200 5'45-3'50) 8x50G 2ps 2sl c/Boccaglio senza tavoletta 1'05 (gi 6x 1'25; gmf 6x 25G 25sl 1'30)</p>
<p>300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool ginocchia remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")</p> <p>6x50 c/10-15-25V ps 6x100 c/Pinne 1'30 25df 75sl (50/50), (gi 5x 1'40; gmf 5x sl 1'50) 2x200 4x50 sl 3'-45" (gi c/2x50 3'20-50"; gmf 2x200 4')</p>