

ALLENAMENTI DAL 04/11/24 AL 02/11/24

Dopo questo primo periodo rivolto principalmente al lavoro aerobico, adesso faremo esercizi per cercare di migliorare la velocità. Continueremo il 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 04/11 AL 09/11/2024
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") 2x15m V tornare subito al muro cs 6x50 1'15 (1ps 1sl) + 4x100sl 1'45 (g.i. 2'; gmf 1'20 + 3x100 2'30) 8x100 BR 1'30 (gi 7x 1'40; 6x 2')
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") 2x15m V tornare subito al muro TEST br# 2x50V contare numero bracciate poi 12x50 1mx 1sl rec. 10" 4x50 G laterali rec.10" (gmf 25G 25sl) 6x100 solo Pal 1'25 (gi 1'35; gmf 5x 1'50)
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") 4x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf sl 1') cs 6x50 1mx/df 1sl 1'15 6x50 1mx/ps 2sl 1'15 6x50 c/25mV ps 1'15

SETTIMANA DAL 11/11 AL 16/11/2024
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") 4x50 c/15mV cs 2x100sl 1'45 + 2x50ps 1'15 (gi 2'-1'15; gmf 2'-1'15) 400-200-100 BR 1'30 (gi 300-200-100 1'40; gmf 200-100-200 4'-2') 2x50 c/15mV cs 1x100sl 1'45 + 2x50ps 1'15 (gi 2'-1'15; gmf 2'-1'15)
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") 4x50 1' 2 c/15mV 1c/25mV 1 c/50V c/part 4x50 G c/boccaglio senza tavoletta 1' (gi 1 c/50G 1c/25G rec. 10"; gmf 25G 25sl rec 10") 2x(4x100sl solo Pal 1'25 + 4x50mx/ps senza Pal 55") (gi 4x100 1'35 4x50 1' 3x100 1'35 4x50 1'; gmf 3x100 1'50 4x50 1mx 1'10 1sl 1')
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") 4x50 2 c/15mV 2 c/25mV 8x100 c/boccaglio e Pinne 1'30 spingere c/G sia verso il basso che verso l'alto (gi 7x 1'40; gmf 6x 1'55) 3x(4x50 3sl 40"-45"-50" + 1ps V c/part 2') (gi 45"-50"-55"-1'45; gmf 50"-55"-1'-1'30)

SETTIMANA DAL 18/11 AL 23/11/2024

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")
400-8x50 **BR** 5'30-45" (g.i c/6x50 6'10-50"; gmf c/4x50 7'30-1')
cs 3x(2x50ps 1'15 100sl 1'45) (gi 2x 1'20-2' + 2x50 1'20; gmf 2x 1'30-2'30)
50L + 50V PS c/part al max

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")
4x25 prog. interna
12x50 50" 1mx/ps 1sl (gi 10x 55"; gmf 8x 1'05)
3x100sl 1'20 200L 4'
2x100sl 1'15 100L 2'
1x100sl 1'10
(gi 1'30-1'25-1'20; gmf 2x 1'55 + 200L 2x 1'50 1x 1'45))

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")
6x50 c/25-15-10mV ps
cs 5x100 1'45 1ps-sl 1sl (gi 4x 2'; gmf 3x 2'30)
8x100sl **c/Pinne** 1'30 (gi 7x 1'40; gmf 6x 1'50)

SETTIMANA DAL 25/11 AL 30/11/2024

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")
4x15mV
6x50 1'30 1Amp 1ps V c/p 4x50 1'15 c/25mV ps
200-3x100-200 **BR** 3'-1'30 (gi c/2x100 3'20-1'40; gmf c/1x100 4'-2')

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")
6x50 2 c/15mV 1 c/25mV
2x(3x50ps prog 1-3 + 50L 1'15) 50L 50ps V c/Part
200-3x100-200 **solo Pal** 1'25-2'50 (gi c/2x100 1'35-3'10; gmf c/1x100 1'55-3'50)

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")
4x50 c/10-15V
4x100mx 1'40 + 200-2x100-4x50 **c/Pinne** 2'40-1'20-40"
(gi 3x100mx 1'50 3'-1'30-45"; gmf 2x100mx 2'15 3'30-1'45-50")
2x(50sl **c/Pinne** ipo 6 40" + 50ps V **s/P** 1'20 + 50L 1') (gi 45"-1'15; gmf tutto c/Pinne 50"-60")
+ 1x(50sl c/P ipo6 50" + 50ps V c/part + 100L recupero P) (gi 55"; gmf 1')

SETTIMANA DAL 02/12 AL 07/12/2024

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")
400-8x50 **BR** 5'40-45"
3x50ps prog 1-3 1'15
7x50sl 45" (gi 50"; gmf 5x 1')
3x50 c/25mV ps c/part

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")
8x50 1mx/ps 1sl 55" (gi 8x 1'; gmf 6x 1'10)
6x100 **solo Pal** 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 2')
6x50 1' 1sl ben nuotato 1ps passo Vo2
50L + 2x25ps c/Part

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")
300-3x100 **c/Pinne** 4'15-1'25 (gi base 4'45-1'35; gmg c/2x100 base 5'30-1'50)
8x50 1 a 55"-50"-45"-40" (gi 60"-55"-50"-45"; gmf 6x 1'05-1'-55")
3x100-6x50sl 1'30-45" (gi 1'40-50"; gmg c/4x50 base 2'-1')

SETTIMANA DAL 08/12 AL 14/12/2024

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")
4x25 PS prog
4x50G **c/boccaglio** 1'10 (gmf 25G 25sl)
400-2x200-4x100 **BR** 5'40-3'-1'30 (gi 3x100 6'20-3'20-'1'40; gmf 2x100 7'40-3'50-1'55)

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")
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"

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")
3x100-6x50-3x100 **c/Pinne** 1'20-40" (gi 4x50 1'30-45"; gmf 2x100 6x50 2x100 1'45-55")
10x50 1sl 1mx 50" (gi 8x 55"; gmf 8x 2sl 1mx 1')
6x50 1' 3 c/15mV 2c/25mV 1 c/50V c/part