

# Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.1

**Premesse:** 1) nuotare in defaticamento le stesse lunghezze/stili che nuoti in riscaldamento ma a un'altra andatura, favorisce l'aumento della percezione della propria nuotata e ti abitua a controllarla. 2) concentrarsi su aspetti anche minimi della tecnica mentre si nuota aiuta la migliore esecuzione delle nuotate, il nemico dello stile ben nuotato è la distrazione. 3) se riesci ad arrivare a fine della parte centrale senza essere stanco allora probabilmente vuol dire che devi ridurre le pause di recupero o che non hai nuotato alla velocità giusta. 4) Il tempo di recupero è sempre per ogni ripetuta (4x50 m vuol dire che ogni 50 m nuotati fai pausa recupero). 5) Quando trovi indicata un'attrezzatura che non hai, puoi sempre sostituire eliminando l'attrezzo, ovviamente a discapito dell'efficacia dell'allenamento

**Attrezzi necessari:** tavoletta

**Riscaldamento** - dovresti stare intorno al 50/60% della tua massima frequenza cardiaca (vuol dire nuotare a media velocità, senza stancarsi)

2 x 50 m Stile Libero - 20 secondi di recupero

2 x 50 m Stile Libero (alternando un 25m a stile completo/ 25 m allungando al massimo il braccio sinistro quando la mano entra in acqua/25m a stile completo/ 25 m allungando al massimo il braccio destro quando la mano entra in acqua) - 20 secondi di recupero

2 x 50 m Dorso (alternando un 50 dorso completo a un 50 accentuando molto la rotazione delle spalle) - 10 secondi di recupero

2 x 50 m Rana (concentrandosi sulla corretta entrata in acqua della testa, occhi che guardano il fondo della vasca)- 10 secondi di recupero

**Parte centrale dell'allenamento (aerobica)** - dovresti stare intorno al 65/70% della tua massima frequenza cardiaca (vuol dire nuotare a velocità sostenuta)

4 x 50 m gambe stile (alternando un 50 con tavoletta a un 50 senza. Gambe con testa sotto che guarda il fondo e braccia avanti, una mano sopra l'altra: respiro in avanti con una bracciata a rana quando ho bisogno) - 15 secondi di recupero (da diminuire se a fine allenamento ti rendi conto che è stato troppo facile)

8 x 50 m alternando una vasca a stile e una a dorso - 15 secondi di recupero

4 x 50 m gambe dorso - 10 secondi di recupero

6 x 100 m stile - 20 secondi di recupero

**Defaticamento** - dovresti nuotare molto lentamente allungando bene tutto il corpo, nuota fluido e rilassato, è il recupero attivo.

4 x 50 m Stile Libero - 10 secondi di recupero

2 x 50 m Dorso - 10 secondi di recupero

2 x 50 m Rana - 10 secondi di recupero

**Totale:** 400 + 1400 + 400 = 2200 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutto l'allenamento elimina l'ultima serie di riscaldamento, una serie di gambe dorso di parte centrale e l'ultima del defaticamento)