

Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.2

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, pull buoy

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

1 x 100 m Stile Libero - 15 secondi di recupero
1 x 100 m Stile con pull buoy (solo braccia) - 10 secondi di recupero
1 x 100 m Dorso - 5 secondi di recupero
1 x 100 m Stile Libero - 15 secondi di recupero
1 x 100 m Dorso - 5 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)

2 x 200 m Stile - 15 secondi di recupero
4 x 50 m gambe stile con tavoletta - 15 secondi di recupero
2 x 200 m Stile - 15 secondi di recupero
4 x 50 m gambe stile con tavoletta - 15 secondi di recupero

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

1 x 200 m Stile Libero - 20 secondi di recupero
2 x 100 m Dorso - 10 secondi di recupero

Totale: 500 + 1200 + 400 = 2100 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutt'allenamento elimina l'ultima serie di riscaldamento, una serie di gambe dalla parte centrale e l'ultima del defaticamento)