

## Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.3

**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 e' la distrazione. 3) se riesci ad arrivare a fine della parte centrale senza essere stanco allora probabilmente vuol dire che devi ridurre la pause di recupero o che non hai nuotato alla velocita giusta. 4) Il tempo di recupero e' 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:** pinne, 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 200 Stile con 10 secondi di recupero
- 1 x 200 pull buoy con 10 secondi di recupero
- 1 x 200 gambe con 10 secondi di recupero
- 1 x 100 Stile con 5 secondi di recupero
- 1 x 100 pull buoy con 5 secondi di recupero
- 1 x 100 gambe con 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)

- 2 x 200 Stile con 10 secondi di recupero
- 3 x 100 Stile con 10 secondi di recupero
- 4 x 25 gambe con tavoletta e pinne con 10 secondi di recupero
- 1 x 200 Stile con pull buoy con 10 secondi di recupero
- 1 x 100 Dorso con 10 secondi di recupero
- 2 x 200 Stile con 20 secondi di recupero
- 3 x 100 Stile con 20 secondi di recupero
- 4 x 25 gambe con tavoletta e pinne con 15 secondi di recupero
- 1 x 200 Stile con pull buoy con 20 secondi di recupero
- 1 x 100 Dorso con 20 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 a piacere

**Totale:** 900 + 2200 + 200 = 3300 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutto l'allenamento diminuisce le ripetute)