

Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.4

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 velocità 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: Palette Freestyler, Tubo frontale per nuotatori

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

- 1 x 100 Stile con 10 secondi di recupero
- 1 x 100 Dorso con 10 secondi di recupero
- 1 x 200 Rana con 10 secondi di recupero
- 1 x 100 gambe Stile con 20 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)

- 3 x 50 Stile con palette freestyler (se non le hai puoi cercare di allungare al massimo il braccio quando la mano entra in acqua) con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Stile con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Dorso con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Rana con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Stile con tubo respiratore frontale (se non lo hai puoi cercare di respirare alternativamente ogni 2/3/4 bracciate) con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Stile con 10 secondi di recupero
- 3 x 50 Stile con tubo respiratore frontale (come sopra) con 10 secondi di recupero
- 1 x 400 Dorso con 10 secondi di recupero
- 2 x 400 Rana con 10 secondi di recupero

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

- 1 x 100 Stile massimo allungo, con 10 secondi di recupero
- 1 x 100 Dorso massima rotazione spalle, con 10 secondi di recupero
- 1 x 200 Rana sfruttando al massimo lo scivolamento dopo la spinta di gambe a testa sotto e braccia tese - con 5 secondi di recupero
- 1 x 100 Stile

Totale: 500 + 2250 + 500 = 3250 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutto l'allenamento, o se lo trovi troppo stancante, diminuisce le ripetute)