

Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.5

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: Tavoletta

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

4 x 50 Gambe Stile con tavoletta - 10 secondi di recupero

4 x 25 Stile alternando un 25 a pugni chiusi a un 25 normale - 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)

1 x 200 Dorso a 10 secondi di recupero

4 x 50 gambe Dorso a 10 secondi

4 x 25 Stile Libero a 10 sec

4 x 50 Dorso a 15 sec (aumentando leggermente la velocità rispetto alle serie precedenti - per farlo usa una battuta di gambe più vigorosa)

4 x 100 Stile Libero a 20 sec

4 x 25 Stile Libero a 10 sec (aumentando leggermente la velocità rispetto alle serie precedenti - per farlo usa una battuta di gambe più vigorosa)

4 x 50 Dorso a 15 sec

4 x 100 Stile Libero a 20 sec (aumentando leggermente la velocità rispetto alle serie precedenti - per farlo usa una battuta di gambe più vigorosa)

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

2 x 200 Stile con 20 secondi di recupero

Totale: 500 + 1800 + 400 = 2700 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutto l'allenamento, o se lo trovi troppo stancante, diminuisci le ripetute)