

Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.6

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: snorkel frontale o 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 Stile con 10 secondi di recupero
4 x 50 Dorso - 10 secondi di recupero
4 x 25 Rana - 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 100 braccia Stile con pull buoy a 10 secondi di recupero
1 x 100 braccia Dorso con pull buoy a 10 secondi di recupero
1 x 100 braccia Rana con pull buoy a 10 secondi di recupero
2 x 50 gambe Stile con Tubo frontale e braccia avanti (o con tavoletta) a 10 secondi di recupero
2 x 50 gambe Dorso con Tubo frontale ruotato al contrario* e braccia distese a 10 secondi di recupero
2 x 50 gambe Rana con Tubo frontale e braccia lungo il corpo (o con tavoletta) a 10 secondi di recupero

2 x 100 Stile con scatto in velocità agli ultimi 25 mt. - 20 secondi di recupero
2 x 100 Dorso con scatto in velocità agli ultimi 25 mt. - 20 secondi di recupero
2 x 100 rana con scatto in velocità agli ultimi 25 mt. - 20 secondi di recupero
4 x 50 Stile respirazione ogni 6 bracciate i primi 25 mt e ogni 3 bracciate i secondi 25 mt - - 20 secondi di recupero
4 x 50 Dorso - 10 secondi di recupero
4 x 50 Rana - 10 secondi di recupero

***fornisce feedback sulla rotazione del corpo corretta**

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

1 x 200 alternando una vasca a Stile, una a Dorso e una a Rana

Totale: 400 + 1800 + 200 = 2400 m (NOTA BENE: se non hai sufficiente tempo per nuotare tutto l'allenamento, o se lo trovi troppo stancante, diminuisce le ripetute)