

Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.7

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: pull buoy, palette "8", snorkel frontale -----

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 cambio respirazione ogni 2 mt secondo questo schema ogni 2/3/4 bracciate - 10 secondi di recupero

1 x 100 Stile con breve pausa su ogni allungo - 10 secondi di recupero

2 x 50 Stile solo braccia con pullbuoy - 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)

8 x 50 Stile con palette "8" stroke trainer alternando un 50 con palette a uno senza - 10 secondi di recupero

4 x 200 Stile con boccaglio frontale accelerando in velocità gli ultimi 25 mt - 20 secondi di recupero

4 x 50 gambe Stile con Tubo frontale e braccia avanti (o con tavoletta) a 10 secondi di recupero

4 x 100 Stile in parziale negativo* dalla vasca 1 alla 4 - 20 secondi di recupero

*la velocità della vasca successiva deve essere maggiore di quella precedente, questo significa che devi aumentare leggermente la velocità ad ogni vasca, ovviamente riuscendo a finirle tutte e 4 quindi è anche un esercizio di gestione dell'andatura

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

1 x 200 Stile

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)