

## Scheda allenamento nuoto per dimagrire n.8

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, elastico frog master -----

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

1 x 100 Stile - 10 secondi di recupero  
1 x 200 Dorso - 10 secondi di recupero  
1 x 200 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)

8 x 50 Rana con elastico frog master alternando un 50 con elastico a uno senza - 10 secondi di recupero

4 x 100 Dorso alternando 50 mt con rollio spalle accentuato a 50 mt normali - 20 secondi di recupero

4 x 100 Stile - recupero: 20/15/10 sec

4 x 50 gambe Rana con tavoletta - 10 secondi di recupero

4 x 100 Rana cercando di sfruttare al massimo lo scivolamento dopo la spinta di gambe - 20 secondi di recupero

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

1 x 100 Rana  
1 x 100 Dorso

**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)