













Mi getto in acqua !

programma 700 metri

"Nuoto raramente e non so quali esercizi fare e come allenarmi."

Ritorno

>> Scarica la tua seduta

Distanza	Materiale	Esercizio	Beneficio	Trucchi
 100 m		2 x 50 m Alterna la rana ed il crawl (o dorso)	Riscaldamento per preparare il corpo dolcemente ed evitare ogni trauma muscolare. Nuoto rilassato per fare crescere man mano il ritmo cardiaco.	Non dimenticare di bere durante tutta la seduta e di distenderti bene per evitare gli indolenzimenti ed i crampi !
 100 m		4 x 25 m Nuoto alternato : rana, dorso, rana poi crawl (o dorso)	È importante praticare diversi stili di nuoto per far lavorare tutti i tuoi muscoli.	
 100 m		75 m di crawl (o dorso) poi 25 m di rana.	Lavoro sul fiato e sulla respirazione.	
 100 m		4 x 25 m Alterna le battute e le sforbiciate.	Lavoro sulla parte bassa del corpo. Le sforbiciate o il movimento a rana permettono di muscolare l'interno delle cosce e le battute permettono di definire le gambe e di lavorare sui glutei.	Le mani sono posizionate sul davanti della tavoletta, i gomiti posano sulla tavoletta.
 50 m		Nuoto a scelta, lentamente.	Sequenza di recupero attivo per fare ridiscendere le pulsazioni.	
 100 m		2 x 50 m Rana, andatura rapida.	Cardio-training, per il cuore ed il fiato.	
 50 m		Nuoto a scelta, lentamente.	Sequenza di recupero attivo per fare ridiscendere le pulsazioni.	Più facile : se non ti senti a tuo agio in crawl, prendi la tavoletta e lavora sui movimenti delle braccia : una mano sulla tavoletta e l'altra mano che fa il movimento, associando anche la respirazione.
 100 m		Crawl : Andatura veloce sui primi 25 metri poi gli ultimi 75 metri allentati.	Cardio-training.	

Es : 2 x 50 m significa 2 lunghezze di 50 metri, con un riposo di 20 o 30 secondi ogni 50 metri.