



Data: xx/xx/xxxx

Destinatario: xxxxx@xxx.xxx

Oggetto: 10 programmi Nuoto Libero

Premessa

Gentile **xxxxx**,
troverà a seguire 10 programmi di allenamento sviluppati, sulla base delle sue esigenze.

Consigli

La frequenza consigliata è di **X** allenamenti a settimana. Nei programmi l'intensità del lavoro è indicata con una percentuale rispetto alla sua MFC (Massima Frequenza Cardiaca) in battiti per minuto (bpm). La sua MFC può essere calcolata con buona approssimazione con la formula $220 - \text{ETA}'$. Per misurare i bpm basta poggiare il dito medio ed indice sull'arteria carotide (collo) e contare il numero di pulsazioni nell'arco di 6 secondi. Moltiplicare poi il valore ottenuto per 10.

Per evitare infortuni raccomandiamo esercizi di attivazione muscolare e stretching prima e dopo la seduta di allenamento. Può eseguire gli esercizi riportati nei link

<https://www.nuotomania.it/stretching-nuoto-esercizi.html>

<https://www.nuotomania.it/stretching-nuoto.html>

<https://www.nuotomania.it/esercizi-banda-elastica-spalle-nuoto.html>

<https://www.nuotomania.it/nuoto-bracciate-resistenza-elastica.html>

Per qualsiasi dubbio o consiglio di natura tecnica non esiti a contattarci tramite email all'indirizzo di xxxxxxxx@nuotomania.it

Avvertenze

A ogni seduta di allenamento va eseguito un programma differente in ordine sequenziale dal primo al decimo. Nuotato il decimo programma può ripetere la sequenza ripartendo dal primo. Sconsigliamo di ripetere la sequenza per più di due volte in quanto i programmi ad ogni ripetizione perdono di efficacia.

Prima d'iniziare un programma di allenamento, se non l'ha mai fatto, è bene che consulti il suo medico curante o sportivo, che la sottoporrà a un elettrocardiogramma sotto sforzo. I consigli e le informazioni contenuti in questo documento non devono essere in alcun modo considerate sostitutive al parere di un medico specialista.

I programmi proposti sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro forniti. Lei può scegliere cosa eseguire o no. Non esegua programmi che a suo avviso sono eccessivamente impegnativi per la sua condizione psicofisica.

Condizioni d'uso del servizio

Il servizio è rivolto a soli maggiorenni e in buono stato di salute. Il cliente è l'unico responsabile dell'utilizzo che fa delle informazioni, dei programmi e servizi proposti.

Leggenda *m* = metri, *sec.* = secondi, *min.* = minuti, *bpm* = battiti per minuto, *MFC* = massima frequenza cardiaca, *sn.* = sinistra, *dx.* = destra

Calcolo percentuale MFC consideriamo ad esempio un uomo di 42 anni. La sua MFC sarà di $220 - 42 = 178$ bpm supponiamo ora di dover calcolare il 65% della MFC il calcolo da fare sarà:
 $(178/100) \times 65 = 115,7 \sim 116$ bpm

Programma 1 (2100 m)

- Riscaldamento, bpm 50% MFC :
100 m, 50 m crawl completo / 50 m dorso completo.

8 x 25 m dorso esercizio: doppia braccita con pausa in alto di 3 sec. (con le braccia distese e ferme). La posizione di partenza è quella delle gambe dorso con le braccia ferme e distese in alto. Mantenere la posizione di partenza per 3 sec. e poi eseguire un ciclo di doppia bracciata. Riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro.
- A2 fase aerobica, bpm 65% MFC:
3 x [2 x 75 m crawl completo riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro + 2 x 50 m rana completa, riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro + 2 x 25 m dorso completo riposo 10 sec. tra uno scatto e l'altro]. Riposo 2 min. tra le serie.
- C1 tolleranza al lattato, bpm 85% MFC:
3 x [8 x 25 m crawl completo riposo 10 sec. tra uno scatto e l'altro]. Riposo 2 min. tra le serie. Nuotare ogni scatto in progressione interna: partire piano e arrivare fortissimo.
- Defaticamento recupero attivo:
2 x 50 m braccia crawl con galleggiate (pull buoy). Respirazione ogni tre bracciate. Riposo a scelta tra uno scatto e l'altro.
100 m dorso completo.
4 x 25 m remate con galleggiante (pull buoy) tra le gambe. Respirazione ogni tre bracciate. Riposo a scelta tra uno scatto e l'altro.

Programma 2 (2300 m)

- Riscaldamento, bpm 50% MFC :
100 m crawl completo.

2 x [8 x 25 m] rana esercizio: un ciclo di braccia seguito da due cicli di gambe. Durante il secondo ciclo di gambe le braccia rimangono ferme e distese in avanti. Cercare il massimo scivolamento possibile e curare la posizione della testa tra le braccia (solo il viso in acqua non tutto il capo). Riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro. Riposo 1 min. tra le serie.

8 x 25 m crawl esercizio: crawl successivo 2 bracciate a sn. + 2 bracciate a dx. Curare molto l'ampiezza della bracciata e la posizione del capo durante la respirazione che deve rimanere attaccato al braccio che rimane disteso. Riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro.
- A2 fase aerobica, bpm 65% MFC:
2 x [1 x 200 m braccia crawl con galleggiate (pull buoy) e palette. Riposo 60 sec. tra uno scatto e l'altro.
2 x 100 m braccia crawl con galleggiate (pull buoy) e palette. Riposo 30 sec. tra uno scatto e l'altro.
4 x 50 m m braccia crawl con galleggiate (pull buoy) e palette. Riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro.] Riposo 2 min. tra le serie.
- B2 soglia aerobica, bpm 75% MFC:
6 x 50 m gambe rana con tavoletta. Riposo 20 sec. tra uno scatto e l'altro.
- Defaticamento:
100 m rana completa.