



Oggetto: programma Nuoto Libero gratuito

PROGRAMMA 1

Programmi della massima efficacia per il miglioramento delle doti aerobiche/condizionali, delle doti tecniche/coordinative, delle prestazioni di gara e delle qualità estetiche, possono essere ottenuti soltanto impostando il lavoro sulle caratteristiche del singolo individuo.

Per ricevere dei programmi personalizzati, potete contattare direttamente lo staff di Nuoto Mania.it tramite il servizio [Formula Base](#). Compilando il modulo di richiesta del servizio è possibile fornire una serie di informazioni che permetteranno al nostro staff di sviluppare dei programmi in linea con il vostro fisico e le vostre esigenze.

Strumenti necessari per nuotare questo allenamento: mezze pinne, pull buoy, palette, tavoletta – stili nuotati: dorso, crawl (stile libero) e rana.

url: www.nuotomania.it/Programmi/programma_nuoto_libero_1.htm

- **Riscaldamento, bpm 50% MFC:**
4 x 50 m crawl con mezze pinne, 25 m respirazione ogni 5 bracciate/25 m respirazione ogni 3 bracciate, riposo 10 sec. tra una ripetuta e l'altra;
1 x 100 m dorso con mezze pinne.
- **Tecnica:**
6 x 25 m dorso con un braccio. Il braccio che rimane fermo è disteso in alto, parallelamente all'asse longitudinale del corpo e poggiato sull'orecchio. Cambiare braccio ad ogni vasca, riposo 10 sec. tra una ripetuta e l'altra.
- **A2 fase aerobica, bpm < 65% MFC:**
4 x 50 m braccia crawl con il galleggiante (pull buoy) tra le gambe, riposo 10 sec. tra una ripetizione e l'altra;
8 x 25 m misti, 2 ripetizioni per stile (nella sequenza delfino/dorso/rana/crawl), riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra;
4 x 50 m gambe crawl con tavoletta e mezze pinne, riposo 15sec. tra una ripetizione e l'altra.
- **B1 soglia aerobica, bpm 75% MFC*:**
1 x 150 m crawl completo con mezze pinne, riposo 30 sec.;
2 x 75 m crawl completo, ultimo 25 aumentare intensità di nuotata riposo 20 sec. tra una ripetizione e l'altra;
1 x 150 m crawl completo con palette, riposo 30 sec.;
2 x 75 m crawl completo, ultimo 25 aumentare intensità di nuotata riposo 20 sec. tra una ripetizione e l'altra.
- **Defaticamento:**
2 x 50 remate con il galleggiante (pull buoy) tra le gambe.

Tot. 1750 m

