



Oggetto: programma Nuoto per Dimagrire

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: https://www.nuotomania.it/Programmi/allenamento_nuoto_per_dimagrire_1.htm

- **Riscaldamento, bpm 50% MFC:**
 - 2 x 100 m crawl completo con mezze pinne, riposo 20 sec. tra una ripetizione e l'altra;
 - 1 x 100 m rana completa, riposo 20 sec.;
 - 2 x 100 m dorso completo con mezze pinne, riposo 15sec. tra una ripetizione e l'altra;
- **A2 fase aerobica, bpm 65% MFC:**
 - 10 x 50 m gambe crawl con tavoletta e mezze pinne, riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra;
 - 10 x 50 m gambe dorso con mezze pinne, braccia ferme e distese in alto, riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra;
 - 5 x 50 m braccia crawl con il galleggiante (pull buoy) tra le gambe e palette, riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra;
 - 5 x 50 m crawl completo con mezze pinne e palette, riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra.
- **Defaticamento:**
 - 4 x 50 m remate a piacere con il galleggiante (pull buoy) tra le gambe e palette, riposo 15 sec. tra una ripetizione e l'altra.

Tot. 2200 m

