



e-mail: programmi@nuotomania
<https://www.nuotomania.it>

Settimana n°: xx
 dal xx/xx/xx
 al xx/xx/xx

Macro ciclo: x, Periodo: generale, Mesociclo: x, Microciclo: 1
 Volume totale settimana: 18150 m

GIORNO 1 (A2)	GIORNO 2 (C1/FR/Vc)	GIORNO 3 (RIPOSO)	GIORNO 4 (A2->B2) (FORZA)	GIORNO 5 (A2 Do)	GIORNO 6 (RIPOSO)
Tot. 5000 -	Tot. 3650 -		Tot. 4500 -	Tot. 5000 -	
<p>/Riscaldamento (700) 4 x 100 1:30, SI, pinne, resp 7/5/3/2 cambio ogni 25</p> <p>2 x [1 x 100 1:50, Mx 1 x 50 1:05, Ga De sul Do] - i 100 Mx 1° serie 25/75, 2° 75/25, 3° normale, 4° al contrario</p> <p>/Tecnica Ra (350) 2 x 100 2:10, gambate 4 ->1 ogni 25 2 x 75 1:45, CC completo (7/8 br)</p>	<p>/Riscaldamento (900) 4 x 100 1:30, SI, pinne, 1° resp. 7, 2° resp. 5, 3° resp. 3, 4° resp. 2</p> <p>3 x 100 1:50, Mx 2 x 100 2:00, Ga SI, tav.</p> <p>/C3 Do (300) partenza gambe dorso in SUB fino a 8 m poi forte</p> <p>8 x 25 0:45, F/P 1 agility, 1 pinna (a 4 invertito) 4 x 25 0:45, F/P 2</p>		<p>/Riscaldamento (1000) 1 x 200 Do, pinne, palline</p> <p>4 x 50 1:00, Mx 1 x 100 1:50, 75/25 De/Do 3 x 50 1:00, Mx 1 x 100 1:50, 75/25 Do/Ra 2 x 50 1:00, Mx 1 x 100 1:50, 75/25 Ra/SI 1 x 50 1:00, Mx</p> <p>/Forza + C3 SI (300 + 300)</p> <p>3 x [4 x 25 0:45, [para],</p>	<p>/Riscaldamento (1400) 1 x 200 SI, pinne, resp. 7</p> <p>16 x 25, 4 per stile di cui 3 completi a 0:35, 1 ex. a piacere a 0:45 4 x 50 1:10, Ga Ra lateral</p> <p>8 x 50 1:00, 1° De, 2° De/Do, 3° Do, 4° Do/Ra, 5° Ra, 6° Ra/SI 7° SI , 8° Mx ai 12.5 m 2 x 100 2:10, Ga Ra sul dorso</p> <p>/Tecnica Ra (300)</p>	

Settimana n°: xx
dal xx/xx/xx
al xx/xx/xx

Macro ciclo: x, Periodo: generale, Mesociclo: x, Microciclo: 1
Volume totale settimana: 18150 m

<p>/C3 Fa (200) 8 x 25 1° P/F, 2° CP forte, 3° F/P, 4° CP progressione</p> <p>/A2 (3000) 2 x 400 6:00 4 x 100 1:30</p> <p>2 x 300 4:20 3 x 100 1:30</p> <p>2 x 200 2:50 2 x 100 1:30</p> <p>2 x 100 1:25 1 x 100</p> <p>/A2 Do (600) 6 x 100 1:45 2 agility, pull 2 palettine, pull 2 pull</p> <p>/D100 Do (150) 6 x 25 0:45, D100</p>	<p>agility, 2 pinne</p> <p>/C1->Vc (1100) 4 x 50 1:30 (C1) 4 x 25 0:45 [para] BN 4 x 50 1:20 (C1) 4 x 25 0:45 [para] F/P 4 x 50 1:10 (C1->Vc) 4 x 25 0:45 [para] P/F 4 x 50 1:00 (Vc)</p> <p>/A SI (400) 1 x 400 pull resp. 2/3/5/7 cambio ogni 100</p> <p>/Tecnica Fa (950) pinne, 1 palettina</p> <p>4 x 75 1:240, sub a 7 m 6 x 25 0:35, 1:1, quello piano ex. con gambe stile</p> <p>6 x 50, 1:00, Sub a 7 m, pinne</p> <p>4 x 50 1:10, 1° P/F, 2° F/P, 3° BN, 4° progressione</p>		<p>4 x 25 0:45. F/P, 1° da sotto 1:00, 2° da fuori 0:45] 1° serie pinne palette 2° serie pinne 3° serie palette</p> <p>[para] : 1° mxm, 2° P/F, 3° F/P, 4° tutto forte</p> <p>/A2->B2 SI (1500) 2 x 300 4:30 (A2) 4 x 150 2:15 – ultimo a 2:30 (B1) 4 x 75 1:30 (B2) – ultimo 2:30</p> <p>/A2 Do (400) 4 x 100 1:30, pull, palettine</p> <p>/Gambe SI-De (1000) 2 x [4 x 100 2:00, pinne 1 x 100 2:00, Ga De laterali pinne]</p>	<p>12 x 25 3:1, 0:30/0:45 3 D200, 1 ex esercizio gambe rana con le mani dietro la schiena (coordinazione gambata respirazione)</p> <p>/A2 Do (3000) 2 x [4 x 150 2:20 6 x 100 1:35 6 x 50 pinne, SUB lunghe pinne, 1° BN 0:55, 2° prog 1:05]</p> <p>/Tecnica Do (300) 6 x 25 0:45, Do con gambe delfino 6 x 25 0:45, Do alternato</p>	
---	--	--	---	---	--