

Tabelle allenamento stagione 2008-2009

NUOTO 2 volte la settimana x 4 settimane

<p>1^ Seduta</p> <p>Tecnica 500 mix riscaldamento A1 20x50 (25 tecnica+25 sl) A2 200 gambe 10x100 (25 testa alta+ 75 sl) rec 15''</p> <p>2^ Seduta</p> <p>Forza 500 riscaldamento A1 8x25 sprint (1 braccio dx/sx/dx/sx..) 20x50 (25 de+25 do/ra) 12x25 scatti con laccio alle caviglie 800 braccia</p>	<p>3^ Seduta</p> <p>Tecnica 500 riscaldamento 10x50 tecnici 16x50 in scia 12x25 veloci 4x200 A2</p> <p>4^ Seduta</p> <p>Forza 500 riscaldamento A1 400 mix 12x25 scatti con palette 200 gambe 12x25 scatti con elastico 200 gambe 12x25 (1testa fuori/1 delfino) 400 braccia lento</p>
---	---

Bici

Uscite in agilità, aerobico eventualmente anche su rulli 2/3 ore max

Corsa

2 uscite settimanali 45'/60' inserendo esercizi:
(3*100m rullata; 3*100 skip alto, 3*100 calciata dietro)
Terminare le sedute con 2/3 allunghi di 100m