

## ALLENAMENTI DICEMBRE

**NUOTO** ( due allenamenti la settimana )

### **1° settimana**

#### allenamento aerobico

400 mix a 7'30"

10x50 lungo concentrarsi sulla bracciata a 55"

8x50 progressivo da 1>4 a 50" ( si aumenta progressivamente la velocità dalla 1° alla 4° vasca e si riparte da capo)

400+4x100+4x50+100+2x50 base a 1'35"

4x50 mix gambe

100 sciolti

#### allenamento forza

400 mix didattici

4x100 mix base a 1'35"

12x25 veloce monobraccio cambio ai 25

6x25 de a 35"

10x50 progressione da 1>3 a 55" ( si aumenta progressivamente la velocità dalla 1° alla 4° vasca e si riparte da capo)

4x50gambe mx

50 sciolti

### **2° settimana**

#### allenamento aerobico

500 mx a piacere

10x50 didattici

400 continuo con variazione 25 FF 75 aerobico

3x (200+2x100+4x50) base 1'35"

50 sciolti

#### allenamento forza

400 mix riscaldamento

8x50 de/do a 55"

8x25 poche respirazioni a 35"

10x100 palette + elastico alle caviglie a 1'30"

200ga mx

8x50 progressione 1>4 vasche pari 25 de a 1' -( si aumenta progressivamente la velocità dalla 1° alla 4° vasca e si riparte da capo)

200ga facili

100sciolti

### **3° settimana**

#### allenamento aerobico

400 riscaldamento

5x100 mx a 1'40"

400+300+200+100+100 SI+ pull base 1'35"

100 mx di recupero

4x50 gambe mx

100 sciolti

### allenamento Forza

300 sciolti

5x100 mix a 1'35"

60x25 3lenti 1 veloce dal trampolino a 30"

400 braccia + pull a 6'

100ga mx

100 sciolti

### **4° settimana**

in base alla disponibilità degli impianti 1 o 2 allenamenti aerobici lunghi a piacere

### **CORSA**

1 allenamento di lungo lento (circa 1h30') con 4/5 allunghi finali sui 100m

1 allenamento al medio con ( 2km FL + stretching + 5/6km medio + 2/3km FL + stretching)

### **BICICLETTA**

In uscita agilità max 2h

Eventualmente sui rulli:

15' riscaldamento 90/100rpm rapporto leggero

6x5' ( 15" rapporto durissimo, freno al massimo + 45" a 70/80 rpm )

10' agilità a 100rpm per defaticamento

### **Integrare se possibile una o due sedute di palestra seguendo lo schema seguente:**

#### riscaldamento

5/10' bike

4x20 addominali

3x15 lombari

stretching per le gambe + tronco

#### prima parte ( forza gambe)

3x6 affondi con manubri 1' rec

4x6 pressa orizzontale 1' rec

4x6 pressa a 45° 1' rec

4x6 leg extension in superset con leg curl 1' rec

4x6 leg curl in superset con leg extension 1' rec

4/5x20 polpacci 45" rec ( se possibile trasformazione con 10' di spinning in agilità )

#### seconda parte (resistenza tronco)

3x20 trazioni alla lat machine 30" rec ( in sostituzione rematore o pulley )

3x20 panca piana o inclinata 30" rec ( in sostituzione spinte con manubri o croci )

3x15 alzate laterali ( in sostituzione lento manubri o alzate posteriori)

TOT 1h circa

Stretching