SCHEDE ALLENAMENTO NUOTO LIBERO

L2 IMPOSTAZIONE DORSO 600 m. 24 vasche

100 Mt. RISCALDAMENTO
50 Mt. BRACCIA SU
50 Mt. DX SU SX GIU' CURANDO L'INGRESSO IN ACQUA DELLA MANO
50 Mt. BRACCIA SU POGGIANDO IL DORSO DELLA MANI
50 Mt. BRACCIA SU DORSO E DORSO ROTAZIONE BRACCIO DX ANDATA SX RITORNO
100 Mt. BRACCIA SU DORSO E DORSO ROTAZIONE DX E SX
100 Mt. DORSO COMPLETO CON PAUSA DI 3" OGNI CICLO DI BRACCIATE
100 Mt. DORSO COMPLETO

L2 IMPOSTAZIONE SL 700 m. 28 vasche

100 Mt. RISCALDAMENTO
50 Mt. RESP. FRONT. C/ TAVOLETTA
50 Mt. BRACCIO SX SU CON ORECCHIO POGGIATO E TESTA FUORI LATO DX A L RITORNO
50 Mt. BRACCIA SX SU CON RESPIRAZ. LATERALE DX AL RITORNO
50 Mt. BRACCIA SU + RESPIRAZIONE DX ANDATA SX RITORNO
100 Mt. BRACCIA SU ROTAZIONE DX E SX RESPIRAZ DX ANDATA E SX RITORNO
300 Mt. STILE COMPLETO

L3 IMPOSTAZIONE RANA 1100 Mt. 44 vasche

200 Mt. RISCALDAMENTO
50 Mt. BRACCIA SU GAMBE RANA C/ TAVOLETTA
50 Mt. BRACCIA SU GAMBE RANA SUL DORSO
100 Mt. GAMBE STILE BRACCIA RANA (SPIEGARE LA BRACCIATA)
100 Mt. RANA COMPLETO
4 X 50 Mt. DORSO COMPLETO
4 X 50 Mt. STILE LIBERO COMPLETO
300 Mt. SCIOLTI

L4 IMPOSTAZIONE DELFINO 1600 Mt. 64 vasche

300 Mt. RISCALDAMENTO
50 Mt. BRACCIA SU GAMBE DELFINO SUL DORSO
50 Mt. BRACCIA SU /TAVOLETTA GAMBE DELFINO POSIZ. PRONA
100 Mt. GAMBE DELFINO BRACCIA STILE GIRO DX GIRO SX E GIRO ENTRAMBI
4 X 25 Mt. DELFINO COMPLETO
5 X 50 Mt. STILE RANA
5 X 50 Mt. STILE DORSO
4 X 100 Mt. STILE LIBERO L/V/L/V
200 Mt. SCIOLTI

L5 (1) 2000 m. 80 vasche

300 Mt. RISCALDAMENTO
300 Mt. ESERCIZI
2 X 4 X 25 M PARTENZA OGNI 1'
2 X 4 X 50 M PARTENZA OGNI 2"
4 X 50 Mt. GAMBE
4 X 50 Mt. SOLO BRACCIA
(50 100 50) X 2

L5 (2) 2150 m. 86 vasche

300 Mt. RISCALDAMENTO
300 Mt. ESERCIZI
2 X 4 X 50 M PARTENZA OGNI 2"
5 X 100 Mt L/V/L/V 30" DI RECUPERO OGNI SERIE
5 X 50 Mt. GAMBE
5 X 50 Mt. BRACCIA
150 Mt. SCIOLTI

L5 (3) 2100 Mt. 84 vasche

300 Mt. RISCALDAMENTO
300 Mt. ESERCIZI
2 X 4 X 50 M PARTENZA OGNI 2"
2 X 200 Mt LL/V/LL/V/LL
5 X 50 Mt. GAMBE
5 X 50 Mt. BRACCIA
200 Mt. SCIOLTI

L5 (4) 2300 Mt. 92 vasche

300 Mt. RISCALDAMENTO
300 ESERCIZI
2 X 4 X 50 M PARTENZA OGNI 2"
5X 100 Mt. L/V/L/V
4 X 50 Mt. GAMBE
4 X 50 Mt. BRACCIA
(50 100 50)

piscina comunale villapiana