



I'm not robot



**I'm not robot!**

L'utente tipo dei nostri programmi dovrà essere in grado di: nuotare con una buona tecnica il dorso, la rana e il crawl (stile libero); il nostro approccio nell'impostazione di una programmazione sportiva parte dall'analisi delle principali problematiche posturali: è indispensabile infatti introdurre una serie di esercizi di compenso utili alla prevenzione degli infortuni a cui tale disciplina predispone. I test proposti sono per gli atleti di prima fascia (12 - 14 anni): - squat test bipodalico - squat test monopodalico - bending. rinnovando la domanda di tesi introdotta nell'abstract, l'obiettivo del mio elaborato è quello proprio di capire come l'allenamento funzionale sia in grado di inserirsi in modo ottimale, in tutti i programmi di allenamento e preparazione atletica nello sport. vasca per lato - gambe sul fianco 200 braccia 200 una vasca per braccio con resp. allenare la funzione significa allenare il movimento. in questa sezione proponiamo 25 schede di allenamento rivolte a nuotatori capaci di cimentarsi nella pratica del nuoto libero in assenza di un istruttore.

principi di preparazione atletica nel nuoto (di Stefano Tiozzi) uno degli aspetti centrali nell'allenamento prestativo del nuoto, è come lavorare in palestra allo scopo di costruire i migliori requisiti senza invece sviluppare qualcosa che possa alterare negativamente la postura e inficiare non solo le nuotate ma la vita quotidiana. sul braccio lungo il fianco 200 esercizi attivazione VO2 aerobico 2x400 3x300 3x200 4x100 base i 400 e i 300 uno senza e uno con palette, i 200 uno senza, uno con palette, uno con la preparazione atletica per il nuoto pdf pull, i 100 da fare in negativo 2600 velocità tolleranza recupero. questo primo screening mi ha portato a scegliere senza dubbio la strada della costruzione per poi, nel tempo, indirizzare il lavoro verso la prestazione soprattutto con gli atleti che già seguivo da alcuni anni.