

LIGERTRI TRAINING PROGRAM

OPENWATER TRAINING

ESEMPI ALLENAMENTI BASE



ALLENAMENTO BASATO SULLA FORZA

DURATA 60-90 MIN

- 300 aerobici
- 200 attivando gambe braccia
- 20x25 esercizi tecnica progressione stile libero
- palette 400/300/200/100 sempre recupero 15 secondi
- fartlek 5x200 cambiando ritmo ogni 25 metri recupero 15 secondi
- continuato forza 800 metri palette
- defa a piacere

ALLENAMENTO A RITMO MEDIO OPENWATER

DURATA 60-90 min

- su percorso individuato in precedenza
- con uso di boetta galleggiante di sicurezza
- muta facoltativa
- alternare tratti aerobici a tratti a ritmo medio primo giro
- usando palette secondo giro
- a cambi ritmo terzo giro
- NB idratarsi e alimentarsi ad ogni fine giro

Per chiarimenti specifiche tabelle settimanali ,andature e recuperi personalizzati contattare il coach.

