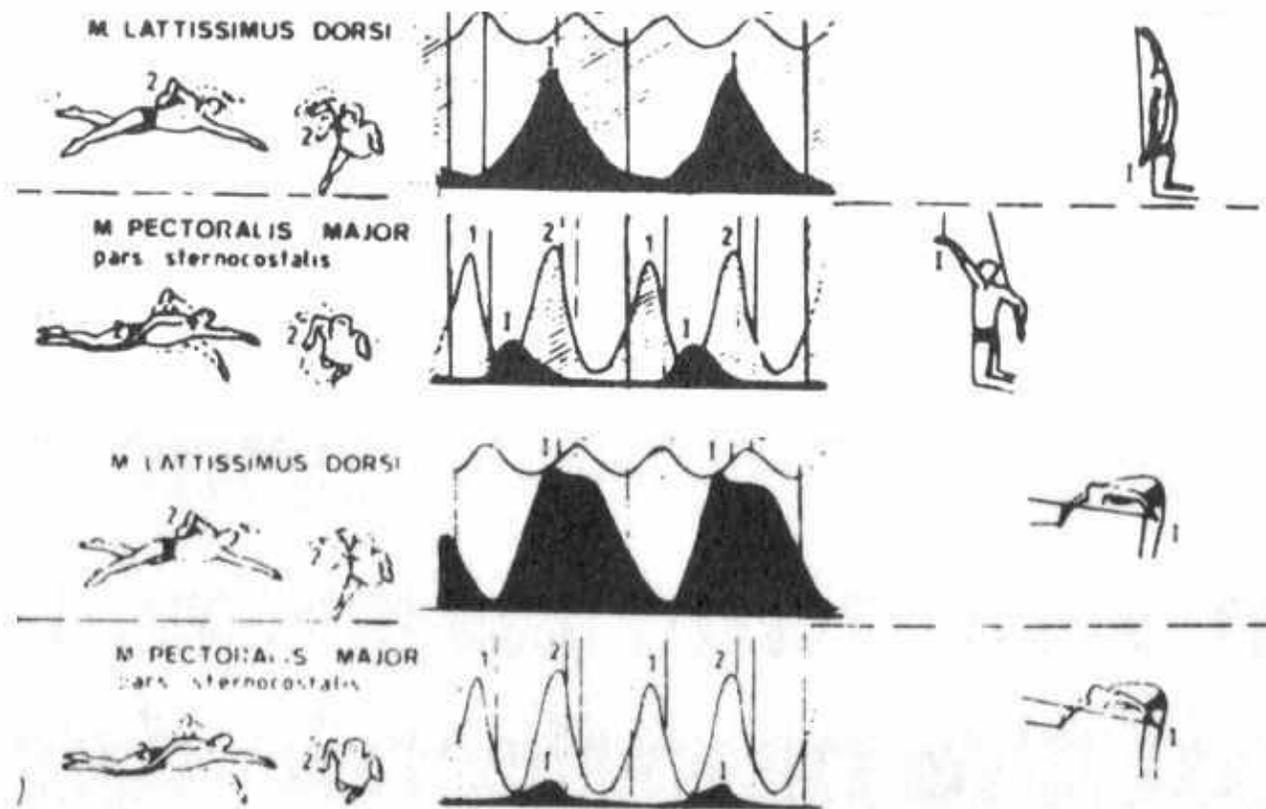


SCELTA DEGLI ESERCIZI



Olbrecht e Clarys, *Biomechanics and Medicine in swimming* 1983

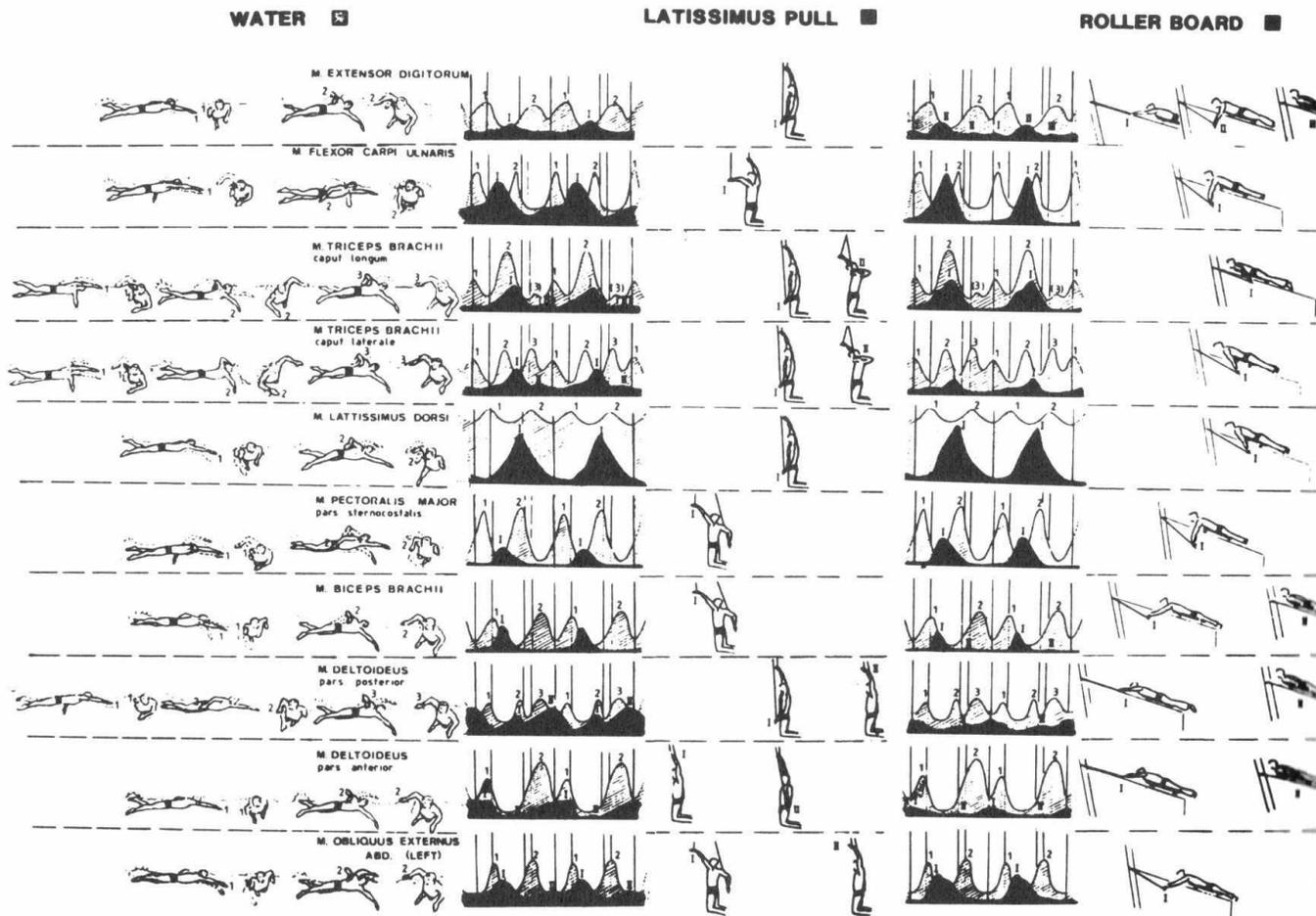


Figure 1—Dry and wet normalized diagrams for 10 muscles on nonresistance accommodating devices.

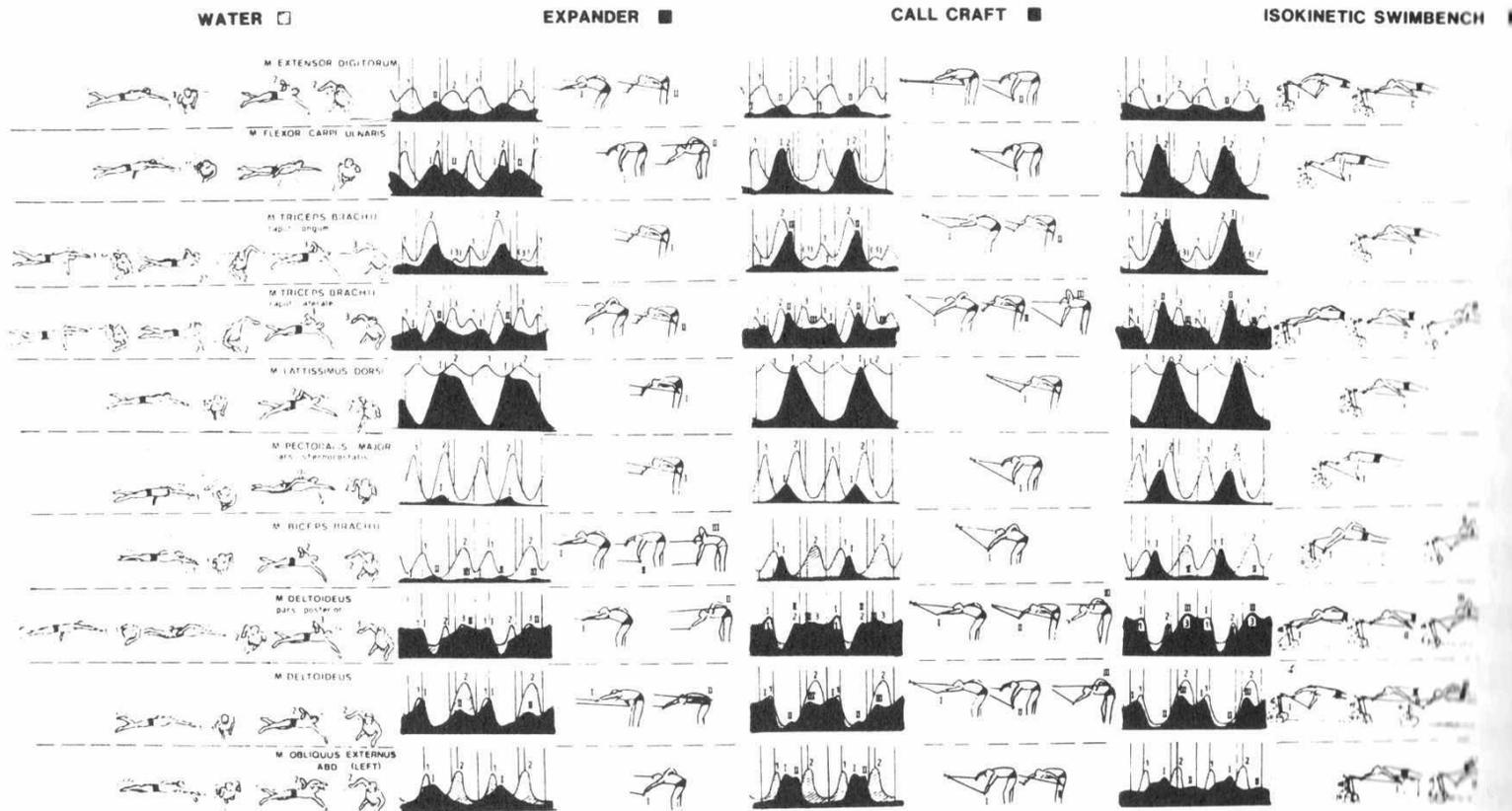
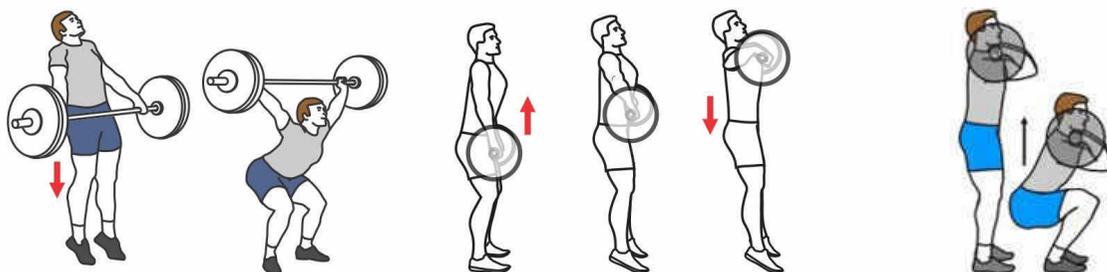


Figure 2—Dry and wet normalized diagrams for 10 muscles on resistance accommodating devices.



ESTREMAMENTE COMPLESSI

Richiedono capacità di mobilità articolare che non appartengono a tutti gli atleti.



NON ESTREMAMENTE COMPLESSI

Possono essere eseguiti in sicurezza dalla maggior parte degli atleti.

VELOCISTI



1,5 Body Weight

1,2 Body Weight

1,5 Body Weight

1,2 Body Weight

Body Weight + 50Kg

Body Weight + 25Kg

MEDIA DISTANZA



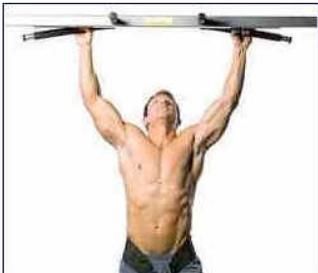
1,3 Body Weight

1,1 Body Weight



1,3 Body Weight

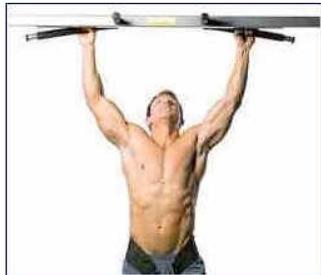
1,1 Body Weight



Body Weight + 35Kg

Body Weight + 20Kg

LUNGA DISTANZA



1,2 Body Weight

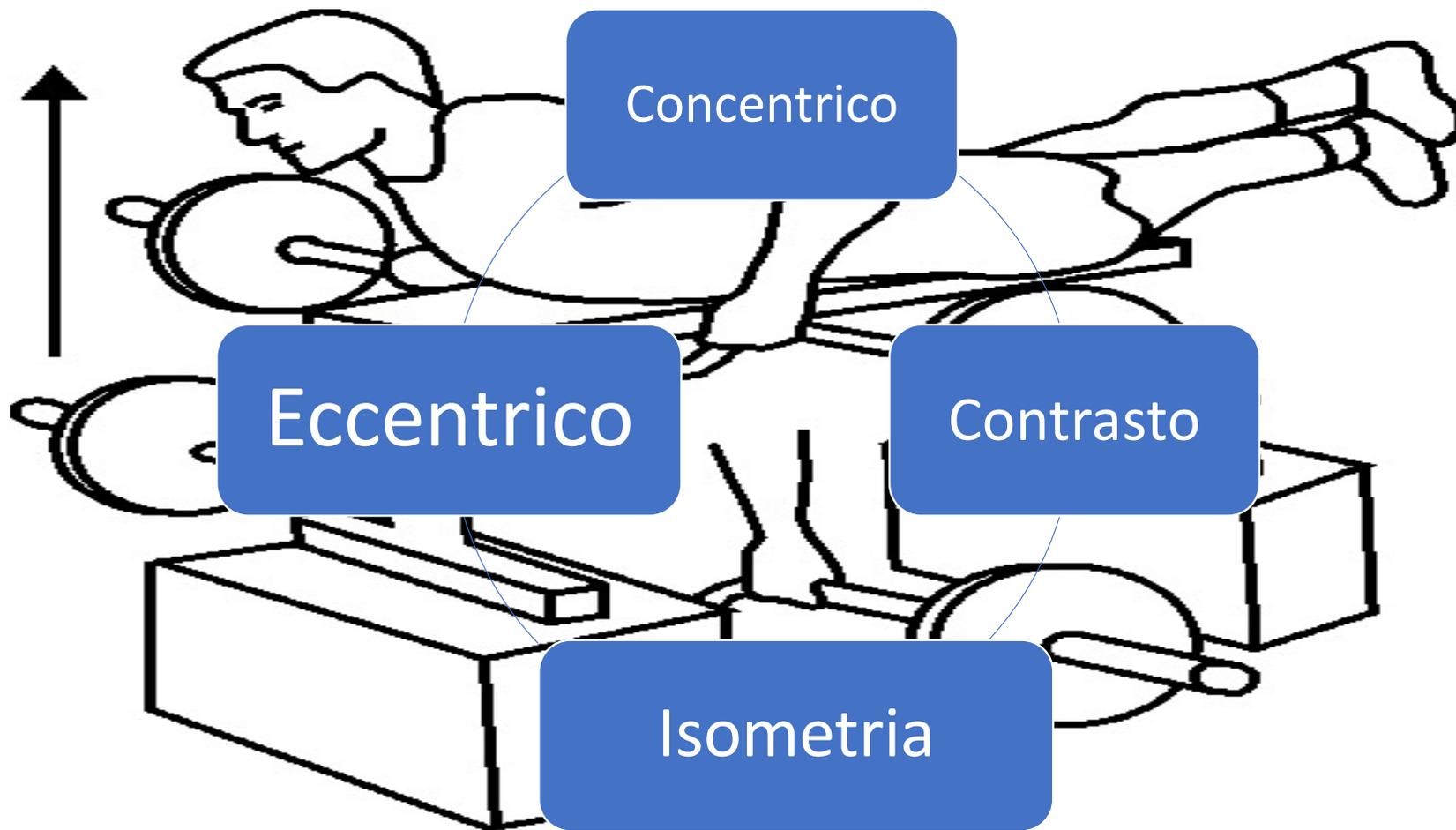
Body Weight

1,2 Body Weight

Body Weight

Body Weight + 30Kg

Body Weight + 15Kg



Programmazione 1° macrociclo Settembre > Dicembre

Settimana 1	Ripresa + Test massimali
Settimana 2	Sviluppo: Carichi 70% (10 rip) 3 sedute
Settimana 3	Sviluppo: Carichi 70% (10 rip) 3 sedute
Settimana 4	Scarico: Carichi 70% (10 rip) ; serie al 50% 3 sedute
Settimana 5	Discendente nella serie: Carichi 95-80% ; 3 sedute
Settimana 6	Discendente nella serie: Carichi 95-80% ; 3 sedute
Settimana 7	Isometria: Carichi 80-60% ; 3 sedute
Settimana 8	Isometria: Carichi 80-60% ; 3 sedute
Settimana 9	Statico-dinamico: Carichi 60% ; 2 sedute
Settimana 10	Statico-dinamico: Carichi 60% ; 2 sedute

Programmazione 2° macrociclo Gennaio > Aprile

Settimana 11	Preaffaticamento: Carichi 70% (10 rip) ; 3 sedute
Settimana 12	Preaffaticamento: Carichi 70% (10 rip) ; 3 sedute
Settimana 13	Preaffaticamento: Carichi 70% (10 rip) ; 3 sedute
Settimana 14	Eccentrico-Concentrico: Carichi 100-80-60-50% ; 3 sedute
Settimana 15	Eccentrico-Concentrico: Carichi 100-80-60-50% ; 3 sedute
Settimana 16	Eccentrico-Concentrico: Carichi 100-80-60-50% ; 3 sedute (50% delle serie)
Settimana 17	Isometria: Carichi 80-60% ; 3 sedute
Settimana 18	Isometria: Carichi 80-60% ; 3 sedute
Settimana 19	Isometria: Carichi 80-60% ; 3 sedute (50% delle serie)
Settimana 20	Statico-Dinamico: Carichi 60% ; 3 sedute
Settimana 21	Statico-Dinamico: Carichi 60% ; 3 sedute
Settimana 22	Statico-Dinamico: Carichi 60% ; 2 sedute (50% delle serie)

**FILIPPO MAGNINI Isometria Novembre 2004
Campionati del mondo 2005**

REMATORE BILANCIERE Isometria (80%) 3 angoli + concentrico (60% 1RM)	1 iso + 3 conc + 1 iso + 3 conc x4
TRAZIONI ALLA SBARRA Isometria 3 angoli (60% 1RM) + concentrico BW	1 iso + 4 conc + 1 iso + 4 conc x3
PANCA DECLINATA Isometria angolo 90° (60%) Concentrico (70%)	3 iso + 5 conc x4

FEDERICA PELLEGRINI Contrasto accentuato Febbraio 2007
Campionati del mondo 2007

REMATORE BILANCIERE	2 85% + 6 lanci + 2 85% + 6 lanci (x4)
TRAZIONI ALLA SBARRA + lanci MB Eccentrica con risalita prima parte	3 trazioni 50% + 6 lanci + 3 trazioni 50% + 6 lanci (x3)
PULLOVER CAVI Isometrico 3 angoli	2 ISO + 5 lanci + 2 ISO + 5 lanci (x3)
LEG PRESS + Caulkins + Box jump	3 85% + 10 + 6 (x3)

NICOLO' MARTINENGI Ciclo French Novembre 2022



PREP. ATLETICA

Ciclo French 2022 x 5 weeks



ESERCITO

SESSIONE 1	SESSIONE 2	SESSIONE 3	NOTE
<p>A.</p> <p>5 front squats (ath.) + 5 drop box jumps (plyo)</p> <p>R2'</p>	<p>A.</p> <p>4 Deadlift 4/6 Dynamic pull ups 4/6 dynamic Deadlift@50% or KB swings 4/6 Band assisted pull ups</p> <p>R3'</p>	<p>A.</p> <p>*Core Stability Three sets of: -Side plank rotations x 10 reps each side -Alternating Superman pulses x 10 each side -Deadbug x 20 reps</p> <p>Rest 90"</p>	<p><i>Partiamo da 2 sets ed incrementiamo di 1 set a settimana fino ad arrivare alla terza settimana con 4 sets e mantenere fino a fine ciclo.</i></p>
<p>B.</p> <p>Tri. Method horizontal press</p> <p>4 narrow bench press 4/6 Dynamic push ups (su steps) 4/6 Db floor press 4/6 Band assisted push ups</p> <p>R 3'</p>	<p>B.</p> <p>shoulder press x 6 reps + Db push press x 6 reps</p> <p>R2'</p>	<p>B.</p> <p>Weightlifting Work</p>	
<p><i>STRETCHING</i></p>	<p><i>STRETCHING</i></p>	<p><i>STRETCHING</i></p>	

Preparatore Riccardo Aimini

THOMAS CECCON forza massimale componente neuromuscolare mista

ROWING 8'	3' facili 30''R- 45'' 150watt -15''R -1' 250watt -15''R 30''-max – 1'30'' defaticamento
PANCA PIANA Concentrico (70>95%) 1RM	10rip (70%)- rec 3'- 3rip (85%)+ 8pm (spinte esplosive dal petto) 8rip (75%)- rec 3'- 2rip (90%) + 8pm 6rip (77,5%) -rec 3'- 1rip (95%) + 8pm
PULLDOWN AI CAVI	STESSA PROPOSTA
LEG EXTENSION	6-4-2-4-6 con recuperi tra le serie. Al termine di ogni serie, un salto posizione partenza
SQUAT BILANCIERE Concentrico (75>85%)	6-4-2-4-6 con recuperi tra le serie. Al termine di ogni serie, un salto con contromovimento
TRAZIONI ALLA SBARRA (75>90%)	6-3-1
REMATORE SU PANCA con manubri (30kg)	5 x 6

Alberto Burlina

THOMAS CECCON potenza con adattamento neuromuscolare e ottimizzazione reclutamento

ROWING 5'/10'	Lavoro su picchi di potenza 600/700 watt breve durata
STRAPPO	3x3 e 3x1
GIRATA	3-2-1 e 3x1
PANCA PIANA (80%)	4x3, dopo ogni serie Pm dal petto esecuzione rapida
TRAZIONI ALLA SBARRA (60%)	4x3, dopo ogni serie Slam ball PM
REMATORE (80%)	4x3
PULLOVER AI CAVI	4 x 6, dopo ogni serie Slam ball PM

Alberto Burlina

THOMAS CECCON Esercitazioni specifiche di forza in acqua

EXERGENIE	4x35m resistenza crescente ampiezza e applicazione a bassa frequenza braccia gambe e completo
ELASTICO nuotata trattenuta	stessi obiettivi esercitazioni sopra i 30" secondi
PARACADUTE	stessi obiettivi con attenzione ad applicazioni sub massimali ma con durata oltre 30"
GAMBE IN VERTICALE	con o senza sovraccarichi attenzione tecnica e resistenza sub massimale
PALETTE E PINNE	medesimi obiettivi

Alberto Burlina

FEDERICO BURDISSO

Forza

Giugno 2021.

Tokyo 2020

STACCO QUADRA BAR (75>85%)	5 x 5 Dopo ogni serie 5 box jump
HIP THRUST bilanciata (120Kg)	4 x 8 Dopo ogni serie 5 jump squat consecutivi
TRAZIONI ALLA SBARRA (75>85%)	3x5 (26>28Kg). 3x3 (32>36Kg).
PANCA PIANA Iso 90° (80%)	5 x 4rip
REMATORE (80%)	3x6

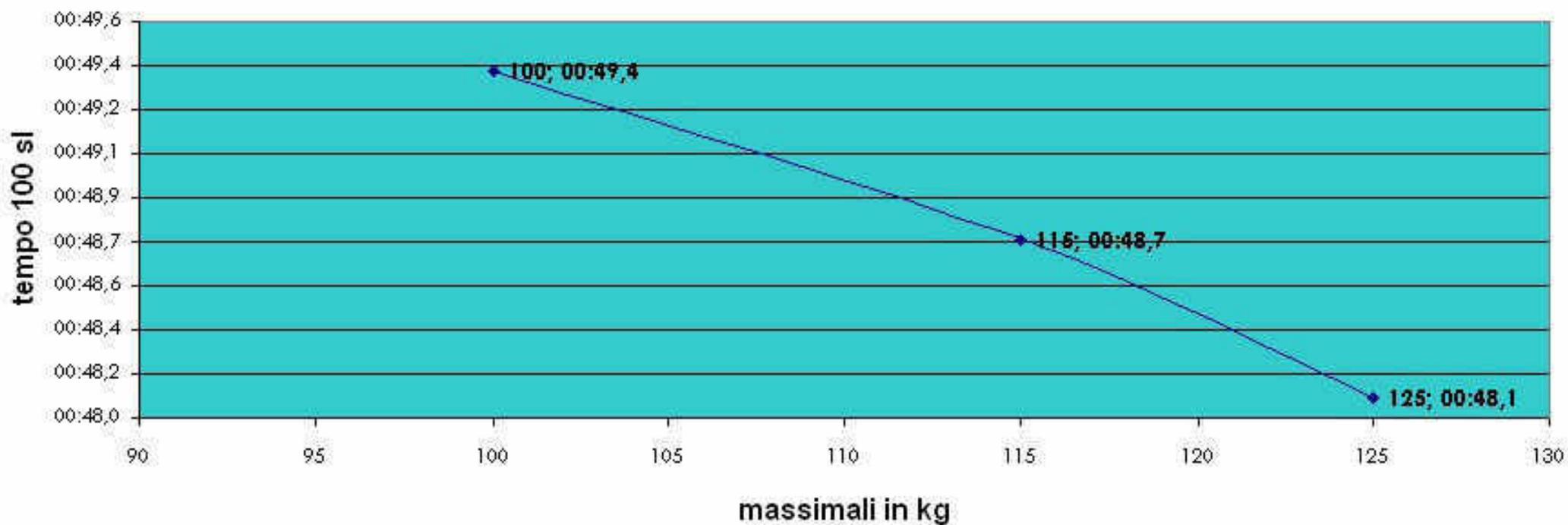
PALTRINIERI-DETTI Fase specifica (in acqua) Luglio 2016. Rio 2016

SEDUTE	REMATORE CON BILANCIERE
GIORNO 1 70% 1RM	1 Rep 10'' rec x 30 3' pausa x 3
GIORNO 2 65% 1RM	2 Rep 10'' rec x 15 3' pausa x 3
GIORNO 3 60% 1RM	3 Rep 10'' rec x 10 3' pausa x 3

Test di valutazione effettuati in occasione del raduno collegiale con il gruppo dei velocisti della Nazionale Italiana Nuoto (Gennaio 2006)

ATLETI	Tempo 100 sl	Kg Max	Wmax	Kg Wmax	Wmax/Kg
Magnini	00:49,8	125	761	61'7	9,64
Rosolino	00:50,3	132	847	57,6	9,63
Scarica	00:50,9	106	686	49,1	8,58
Vismara	00:51,2	125	724	59,7	7,96
Nalesso	00:52,0	121	616	56,8	8,91
Lanzarini	00:52,5	105	666	51,7	7,57
Vassanelli	00:52,9	97	575	45,9	7,20
Chinellato	00:53,0	109	641	51,1	8,56
Gallo	00:53,2	107	712	51,3	8,58
Coefficiente di correlazione		-0,73838	-0,71066	-0,70437	-0,65704
Valore medio	00:51,7	114,1	692	53,9	8,51
Deviazione standard	00:01,3	11,85	81,38	5,28	0,84
Legenda					
Kg Max	Massimale teorico al rematore sottopanca calcolato sulla curva Forza/Velocità con sistema Muscle Lab				
Wmax	Massima potenza (Watt) sviluppata allo stesso esercizio				
Kg Wmax	Carico (in Kg) alla quale si sviluppa massima potenza				
Wmax/Kg	Wmax per Kg corporeo				

Relazione tra massimali al rematore e lat machine e tempo sui 100 sl





• UFFICIO SPORT – SCIENZA DELLO SPORT •