

COLLEGIALE TENERIFE

14 FEBBRAIO/28 FEBBRAIO



Sono stati 14 giorni di lavoro intenso quelli che hanno caratterizzato il raduno collegiale di allenamento che si è svolto dal 14 al 28 febbraio 2015 a Tenerife, isola vulcanica dell'arcipelago delle Canarie-SPAGNA.

Sistemazione logistica e impianto sportivo all'avanguardia. Hanno partecipato al raduno i nostri atleti di punta.

Tutti hanno dimostrato molto impegno e consapevolezza dell'importanza del progetto nel quale sono stati inseriti.

Il programma di allenamento prevedeva 21 allenamenti di nuoto più 10 sedute di preparazione a secco dove sono stati eseguiti i programmi modulati dal Prof. Avagnano.

L'indirizzo tecnico è stato caratterizzato, in relazione al periodo "speciale" della preparazione in vista degli impegni dei

Campionati Italiani Assoluti di fine aprile, tappa valida per la qualificazione ai Campionati Mondiali Assoluti di Nuoto.



Nei primi giorni gli atleti hanno sofferto l'acclimatamento e soprattutto, in relazione al periodo di preparazione, lo svolgimento delle sedute in vasca da 50 mt. all'aperto. Raggiunti i primi adattamenti hanno dimostrato un notevole miglioramento sia nelle sedute aerobiche che in quelle qualitative.

Durante le settimane sono stati proposti volumi intorno ai 15-18 km giornalieri cercando di rispettare, nei limiti del possibile, le qualità di lavoro ai quali gli atleti sono abituati.

E' stato dato ampio risalto alla tecnica della nuotata, con proposte di esercitazioni tecniche, sensibilizzando gli atleti a mantenere il corretto gesto tecnico durante le esercitazioni sia estensive che di qualità.

Essenziale per la rigenerazione sia fisica che mentale sono state concesse 2 mezze giornate di riposo.

L'occasione ha dato modo al gruppo dei ragazzi oltre ch e di riposarsi anche di affiatarsi e visitare tutti insieme l'isola.

L'impianto del Tenerife Top Training è dotato di vasca ergonomica che consente il controllo della tecnica.

Sono state effettuate riprese video discusse poi dal Prof. Avagnano insieme agli atleti per valutare il gesto tecnico in senso stretto. La vasca in contro corrente per l'analisi biomeccanica per le tecniche di nuotata è stata utilizzata ben due volte a testa per ogni atleta.

Una esperienza unica.

Formativa sotto il punto di vista tecnico, relazionale e sociale.



DIARIO DI ALLENAMENTO



Domenica 15 mattina

600 sciolto

8x100 gambe a 1.50'

12x 50 con primo 25 forte

4(400m+2x200sl 2serie braccia con palette, 2 serie completo)

8x50 passo gara

200 sciolto

Lunedì 16 mattina

Mattina: palestra - 2km in acqua - fiume

Lunedì 16 pomeriggio

1000 sciolto (50 normale 50 respirazione 3)

4x50 delfino

4x50 delfino-dorso

4x50 dorso

4x50 dorso-rana

4x50 rana

4x50 rana-stile

8x50 stile

20x50 gambe (10 a 1' e 10 a 55")

16x50 (Marigliano 25 delfino veloce 25 girarrosto) (Riccardi 25 delfino-25 girarrosto 25 delfino gambe rana-25 dorso germanico) (Esposito 25 delfino gambe stile-25 girarrosto) (25 dorso veloce-25 esercizi)

30x50 con palette (10 a 45" 10 a 40" 10 a 35") (Marigliano 10 stile - 10 25 stile-delfino - 10stile) (esposito e Riccardi 10 dorso - 20 stile)

10x150 (5 a 2' e 5 a 1.50")

Martedì 17 mattina

1000 a piacere
12x100 misti 1.35'
3(8x50) con marsupio 25forte/25piano
Prima serie pull e palette a 1.00'
Sec. gambe a 1.15'
Terz completo a 1.00'
6x300 in A2 a 4'00
16x50 4sec,3sec,2sec sul passo gara e 1 piano a 1.00'
24x50 (1x50 2sec sul passo gara, 1x50 25forte/25piano e 50recupero) a 50"
200 sciolto

Martedì 17 pomeriggio

600 sciolto

16x50 (25 gambe 25 esercizi)

3(100 + 300 a 1.20)

8x150 frazionati in 3x50 2 forti 1 piano (50 forti a 45" 50 piano 2')

2x150 (1 gambe 1 braccia)

8x150 frazionati in 3x50 2 forti 1 piano (50 forti a 40" Riccardi a rana 50" 50 piano a 2')

2x150 (1 gambe 1 braccia)

300 sciolto

Marigliano forte tutto a delfino prima serie 31 poi 30.5

Esposito prima serie tutta a dorso passo 33 seconda serie primi 4 a dorso passo 34 e poi a stile 30.5

Riccardi 2 serie a delfino passo 32.5/33.5, 6 serie a dorso passo 33/34, 3 serie a rana passo 39, 5 serie a stile 30.5

Mercoledì 18 mattina

4x1500

Primo: 100 stile 50 esercizi

Secondo: 50 stile 50 stile gambe incrociate 50 ps con palette

Terzo: completo a cronometro

Quarto: 100 piano 50 forte gambe

Mercoledì 18 pomeriggio

600 sciolto

6x200 gambe a 3.45"

6x200 pull palette e molla 2.50 (2 stile 1 proprio)

6x200 completo 3' (Marigliano 1 delfino-100 delfino 100 stile-1 stile/ Riccardi 100 delfino

100 dorso-1 dorso- 1stile- 100 dorso 100 rana-1 dorso- 1 stile/ Esposito 2 dorso 1 stile)

6x200 misti 2.45

6x200 completo a 2.35"

Giovedì 19 mattina

Palestra + acqua 2km

Giovedì 19 pomeriggio

600 sciolto

12x50 (25 gambe 25 esercizi)

3(8x50 con marsupio) una serie braccia con palette 1', una serie gambe 1.10 e una completo 1'

12x50 (25 forte 25 gambe) a 1'

3(200 2x100 aerobico 8x50 forti) 2.40 1.20 1'
8x100 (2 a 1.30 e 1 a 1.20)
Tot. 6200

Venerdì 20 mattina

600 sciolto
16x50 gambe a 1'
12x50 esercizi
1500 braccia (andata normale ritorno resp. ogni 3)
3x500 completo a 6.30"
8x250 (200 stile aerobico 50 forte ps) a 3.20
16x50 (1 forte 1 piano)
Tot. 7800

Venerdì 20 pomeriggio

600 sciolto
400 (25 gambe 25 esercizi)
8x100 gambe a 1.50
12x100 misti (50 delfino 25 dorso 25 rana-25 delfino 50 dorso 25 rana-25 delfino 25 dorso
50 rana) a 1.40
2(2x300 a 4' e 6x100 forti a 2')
Marigliano prima serie delfino 1.07- seconda serie stile 1.04 / Riccardi stile 1.05 / Esposito
stile prima serie 1.05- seconda serie 1.04
400 300 200 100 pull
Tot. 6400

Sabato 21 mattina

Acqua + circuito
Allenamento indirizzato alla tecnica:
1. Sbilanciamento in avanti con la testa
2. Ricerca dello scivolamento
3. Ricerca dell'ampiezza
600 sciolto
400 gambe
200 delfino 4x50 g delfino
200 delf 200 dorso 4x50 g dorso
200 delf 200 dorso 200 rana 4x50 g rana
200 delf 200 dorso 200 rana 200 stile 4x50 g stile
5x200 misti a 3'
24x50 (2 piano 2 forti 1 piano 1 forte)
600 sciolto
Tot. 6600

Lunedì 23 mattina

Palestra + acqua

600 sciolto
16x50 (tecnica)*
12x50 [(25 forte 25 piano) Marigliano delfino/Sanzullo stile-delfino/Riccardi delfino-
stile/Esposito delfino-stile-dorso]

2x800 palette e molla (uno stile - uno 100 stile 100 proprio)
200 apnea
16x50 (dispari [15-25-35-50](#) forte, pari 25 gambe 25 esercizi)
2x800 completo (uno stile - uno 100 stile 100 proprio)
*esercizio a dorso con il pull in mano - esercizio a delfino con la molla dietro
Tot. 6200

Lunedì 23 pomeriggio

600 sciolto
8x50 (25 gambe 25 esercizi)
8x100 gambe a 1.50"
4x50 delfino
4x50 delfino-dorso
4x50 dorso
4x50 dorso-rana
4x50 rana
4x50 rana-stile
8x50 stile forti (4 a 50" 4 a 40")
10x300 (5 aerobico a 4' 5 soglia a 3.45")
16x50 (uno piano uno forte)
200 sciolto
Tot. 7400

Martedì 24 mattina

600 sciolto
16x50 (25 gambe 25 esercizi)
16x50 misti
300 2x150 300 3x100 300 molla e palette
300 2x150 300 3x100 300 pull e molla
10x150 (100 stile 50 ps forte) a 2'
12x50 (uno piano uno forte)
Tot. 7300

Martedì 24 pomeriggio

600 sciolto
12x50 (25 sub 25 gambe forte)
2(400 a 5.35 aerobico 6x100 soglia a 1.25)
4x100 max consumo a stile a 1.20
200 sciolto
4x100 max consumo a stile a 1.20
400 sciolto
8x150 (2x50 forti a 1' e uno piano)
8x100 (4 a 1.30 4 a 1.20)
Tot. 6600

Mercoledì 25 mattina

600 sciolto
8x100 gambe a 2'
4x200 gambe a 4'
6x200 misti a 3'
6x200 molla e palette

4x200 a 2.45"
3x200 a 2.40"
2x200 a 2.35"
200 sciolto
Tot. 6600

Giovedì 26 mattina

Palestra + acqua
600 sciolto
12x50 (25 gambe 25 esercizi)
3(8x50 con marsupio) una serie gambe, una pull e palette, una solo palette
8x50 (25 forte a delfino 25 girarrosto)
8x100 (50 dorso 25 rana 25 stile)
2(200 2x100 aerobico 8x50 forti a 1')
200 sciolto
Tot. 5400

Giovedì 26 pomeriggio

600 sciolto
8x100 gambe forti a 2.10
300 sciolto
8x50 (25 forte con partenza)
4(400 2x200) pull e palette
2(400 aerobico 8x50 forti a 1')
200
Tot. 7100

Venerdì 27 mattina

600 sciolto
16x50 (4 gambe forte-piano 4 testa alta-braccia tese)
1500 palette e molla
3x500 pull e palette
2(300 2x150 300 3x100 300) completo
Tot. 7400

Sabato 28 mattina

600 sciolto
10x50 (25 apnea 25 gambe veloci)
10(100 piano 50 forte gambe)
10x50 (25 apnea 25 esercizi)
3(400 2x300 aerobico 3x100 forti 100 piano)
4x200
Tot. 8100







Raffaele Avagnano