

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 1

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi..

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

SESSIONE1 > TECNICHE

Conoscenze tecniche del nuoto e non.



60 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STAFF	TECNICHE DI NUOTO	COME NUOTARE DRITTI	COME RESPIRARE MENTRE NUOTI	ESERCIZI FUORI DALL'ACQUA
1 insegnante	› Tecnica stile libero › Tecnica a rana › Tecnica a dorso › Tecnica a farfalla	› Galleggiamento › Paddling	› Inspirazione › Espirazione	› Stretching › Stamina
DURATA DELLA SESSIONE				
60 Minuti				
MATERIALI				
...				
1 POSTURA E LOGICA				
3 FORMARSI PER LA VITA				
4 LE BASI DEL NUOTO				
5 ACQUAGYM				
6 PILLOLE				

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 2

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

2.
COMPNDERE IL
NUOTO



SESSIONE2 > STAMINA

Conoscenze su come ottenere stamina dal nuoto.



15 minuti

WARM UP

- › Il warm-up è di solito eseguito prima di partecipare a sport tecnici o esercizi fisici.
- › Un riscaldamento è generalmente costituito da un graduale aumento dell'intensità dell'attività fisica, un esercizio di mobilità articolare, stretching e un'attività correlata sportiva.
- › funzionamento regolare per aumentare la temperatura corporea
- › Strecthing attivo



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

METODO CONTINUO

- › Prendere la frequenza cardiaca prima di iniziare a correre
- › 25' corsa continua cercando di mantenere la frequenza cardiaca tra i 120-160 bpm
- › Misurare frequenza cardiaca per confrontare con il tasso ottenuto in precedenza



15 minuti

COOL DOWN

- › 2 ' minuti Camminando per rallentare la frequenza cardiaca
- › Stretchiing passivo
- › Ottenere un feedback da parte dei partecipanti
- › Sondaggio giornaliero
- › Cambiare i vestiti e concludere

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

abbigliamento sportivo

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Co-funded by
the Erasmus+
Programme of the
European Union

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 3

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

abbigliamento sportivo

SESSIONE 3 > HIIT

Migliorare la Stamina attraverso HIIT (High Intensity Interval Training).

ROSSO



15 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE



25 minuti

- › 10 sets di 2' minuti ad una intensità di 150-180 bpm con un riposo di 30-45" minuti tra i sets



5 minuti

- › Corsa calma per abbassare il battito cardiaco



15 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.

1	POSTURA E LOGICA
3	FORMARSI PER LA VITA
4	LE BASI DEL NUOTO
5	ACQUAGYM
6	PILLOLE

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 4

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

abbigliamento sportivo

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

SESSIONE 4 > GIOCHI & STAMINA

Migliorare la Stamina attraverso giochi.



15 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

POLIZIOTTI E LADRI

Descrizione del test

Dividere la classe in due gruppi: un gruppo sono i poliziotti e l'altro gruppo sono i ladri, il primo gruppo deve toccare tutti ladri il più velocemente possibile e portarli al carcere, ma i ladri possono essere rilasciati dai loro compagni toccando loro la mano mentre soggiornano in carcere.

Una volta che tutti i poliziotti mettono nel carcere tutti i ladri, i ruoli cambiano

RUBA LE CODE

Descrizione del test

Dividere la classe in due gruppi, uno di loro ha una corda nei pantaloni o pantaloncini che lasciano uscire un pò fuori. L'altro gruppo deve rubare tutte le corde, quando accade i gruppi cambiano i loro ruoli. Il gruppo che ottiene tutte le corde più velocemente vince la partita.

RUBA LA BANDIERA

Descrizione del test

Ruba bandiera è un gioco ottimo per stare all'aperto. Ci sono due squadre. Team 1 ha il cortile anteriore e Team 2 ha il cortile sul retro, o un campo è diviso tra le due squadre. Le squadre hanno un periodo di tempo (ad esempio 5 minuti) per nascondere la loro bandiera in una parte del loro cortile. Quando la bandiera è stata nascosta può iniziare il gioco. Quindi è sufficiente cercare di ottenere la bandiera dell'altra squadra. Se si viene catturati si deve andare in galera e può essere liberato solo da un compagno di squadra che ti afferra quando il tuo avversario non sta guardando. Il primo team che riesce a prendere la bandiera e portarla nel suo campo vince.

3 CAMPI O STREGHE, GOBLIN E MOSTRI

Descrizione del test

Regola del gioco: Streghe inseguono Goblins, Goblins inseguono i mostri, e mostri inseguono le streghe.

Dividere la classe in tre gruppi. Ogni gruppo si rannicchia in un angolo (casa) e decide se vogliono essere una strega, Goblin, o mostro. Sul conteggio di tre una persona da ogni gruppo grida quello che sono (Streghe, folletti, o mostri). Un gruppo sta inseguendo l'altro gruppo o scappano da un altro gruppo a seconda di ciò che hanno deciso di essere. Esempio: se un gruppo ha scelto streghe, e il secondo gruppo ha scelto i mostri il gruppo uno scappa dai mostri



15 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.

Cambiare i vestiti
e concludere



Special Sport for Special People



Co-funded by
the Erasmus+
Programme of the
European Union

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 5

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

2.
COMPNDERE IL
NUOTO



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

ROSSO

SESSIONE 5 > RESPIRA

Imparare a respirare in acqua e nuotare



15 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

Mettere la faccia in acqua e rilasciare
l'aria attraverso la bocca

②

Lo stesso movimento ma liberando
l'aria dal naso

③

Appendersi sul bordo della piscina
muovendo i piedi, prendendo respiro
alzando la testa e rilasciando l'aria
poco a poco in acqua

④

Lo stesso esercizio ma rilasciando
l'aria attraverso il naso

⑤

Lo stesso movimentoma prendendo
aria da un lato

⑥

Immersioni per ottenere oggetti dal
fondo della piscina (aumentando
progressivamente la profondità)



15 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.

Cambiare i vestiti
e concludere



Special Sport for Special People



Co-funded by
the Erasmus+
Programme of the
European Union

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 6

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

SESSIONE 6 > STILE LIBERO

Migliorare lo stile libero

ROSSO



15 minuti

WARM UP

*Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.*



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

Stile libero con sole gambe
usando la tavoletta

②

Stile libero usando un solo
braccio

③

Stile libero con sole braccia

④

Stile libero focalizzandosi
sul respire e sulla
coordinazione



15 minuti

COOL DOWN

*Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.*

Cambiare i vestiti
e concludere



Special Sport for Special People



Co-funded by
the Erasmus+
Programme of the
European Union

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 7

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

2.
COMPRENDERE IL
NUOTO



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

SESSIONE 7 > NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a rana



15 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

Calcio a rana reggendosi al bordo
piscina

②

Calcio a rana con un tubo di gomma
piuma posizionato attorno al petto e
sotto le braccia

③

④

Movimento delle braccia a rana con le
gambe ferme

⑤

Stile a rana coordinando respiro e
movimenti



15 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.

Cambiare i vestiti
e concludere

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 8

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E

STAMINA
Migliorare la
Stamina attraverso
giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE

LIBERO
Migliorare lo
stile libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

2.
COMPRENDERE IL
NUOTO



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

SESSIONE 8 > NUOTO A RANA 2

Nuoto a rana



15 minuti

WARM UP

*Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.*



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

Calcio a rana reggendosi al bordo
piscina

④

Stile a rana con le braccia mettendo fra
le gambe un oggetto che ti permetta
di tenerle ferme

②

Stile a rana con l'utilizzo di una
tavoletta

⑤

Stile a rana mantenendo l'andatura
costante

③

Mantenere le gambe ferme e
muovere le braccia a Rana



15 minuti

COOL DOWN

*Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.*

Cambiare i vestiti
e concludere

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

SESSIONE 9

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E STAMINA

Migliorare la Stamina
attraverso giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE LIBERO

Migliorare lo stile
libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.

2.
COMPNDERE IL
NUOTO



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

SESSIONE 9 > NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina attraverso il nuoto



15 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

①

200 m. stile a Rana e misurare il
battito cardiaco (deve essere tra i 120
e 160)

②

200 m. stile a Rana e misurare il
battito cardiaco (deve essere tra i 120
e 160)

③

200 m Stile libero (deve essere tra i
120 e 160)



15 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare
la sessione 2.

Cambiare i vestiti
e concludere

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Co-funded by
the Erasmus+
Programme of the
European Union

CERVELLO,
CUORE E SPORT

COMPRENDERE
IL NUOTO

ALLEGATI

SESSIONE 1

TECNICHE

Conoscenze tecniche
del nuoto e non.

SESSIONE 2

STAMINA

Conoscenze su come
ottenere stamina dal
nuoto.

SESSIONE 3

HIIT

Migliorare la Stamina
attraverso HIIT.

SESSIONE 4

GIOCHI E

STAMINA
Migliorare la
Stamina attraverso
giochi.

SESSIONE 5

RESPIRA

Imparare a respirare in
acqua e nuotare.

SESSIONE 6

STILE

LIBERO
Migliorare lo
stile libero.

SESSIONE 7

NUOTO A RANA 1

Migliorare lo stile a
rana.

SESSIONE 8

NUOTO A RANA 2

Stile a rana.

SESSIONE 9

NUOTARE E STAMINA

Migliorare la stamina
attraverso il nuoto.

ALLEGATI

RISCALDAMENTO
E DEFATICAMENTO
STAMINA

Parte didattica della
seconda sessione.



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 Minuti

MATERIALI

costume da bagno,
asciugamano, occhialiani
(raccomandati)

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

ALLEGATI > WARM UP - COOL DOWN - STAMINA

Didactical part of the second session

WARM UP

CHE COS'è IL WARM UP?

Il riscaldamento è di solito eseguito prima di partecipare a sport tecnici o esercizi fisici.

Un riscaldamento è generalmente costituito da un graduale aumento dell'intensità dell'attività fisica (raiser impulso), un esercizio di mobilità articolare, stretching e un'attività correlata sportiva.

FASI DELWARM UP

Il warm-up generale

Rotazioni

(Dita e polsi, gomiti, spalle, collo, tronco/vita, fianchi, gambe, ginocchia, caviglie e dei piedi) .

Attività Aerobica

(Corsa, jogging, giochi, etc)

Warm up stretching

Stretching Statico:

(Indietro, lati (obliqui esterni), il collo, le braccia e polsi, tricipiti, petto, glutei, inguine (adduttori), cosce (quadricipiti e rapitori), vitelli, stinchi, muscoli posteriori della coscia e collo del piede).

Stretching dinamico:

Coinvolge un movimento controllato e morbido

Il riscaldamento specifico per lo sport

Gli stessi movimenti verranno fatti durante l'attività sportiva, ma con un'intensità ridotta.

Tale attività specifica per uno sport è vantaggiosa perché migliora la coordinazione, l'equilibrio, la forza e il tempo di risposta, e può ridurre il rischio di lesioni.

COOL DOWN

CHE COS'è COOL DOWN?

Il defaticamento è un esercizio facile che permetterà al corpo una transizione graduale da uno stato di post-allenamento a quello di riposo.

FASI DEL COOL DOWN

Esercizi morbidi

jogging o camminare

Stretching

Strething statico e PNF stretching (Spiegato più Avanti)

Re-fuel

Sia I fluidi che il cibo sono molto importanti

COSA è IMPORTANTE DEFATICARE?

Promuove il recupero della flessibilità del corpo..

Aiuta il corpo nel suo processo di riparazione.

Aiuta tutto questo mantenendo il sangue circolante.

STAMINA

COSA è LA STAMINA?

Stamina aiuta i muscoli a lavorare per un più lungo periodo di tempo, non importa l'intensità

TIPOLOGIE DI STAMINA

STAMINA AEROBICA

Con Ossigeno.

Il tuo cuore e i polmoni forniscono abbastanza ossigeno ai muscoli per mantenere il livello di esercizio fisico.

Questa equazione spiega il processo di respirazione:

Glucosio + Ossigeno = anidride carbonica + acqua + energia

Il biossido di carbonio e acqua sono lo sfiatatoio out. L'acqua è anche persa attraverso il sudore.

Finché arriva abbastanza ossigeno ai muscoli, questo può continuare per lunghi periodi.

STAMINA ANAEROBICA

Significa senza ossigeno.

Il tuo cuore e polmoni non forniscono abbastanza ossigeno ai muscoli per mantenere esercizio.

Questa è l'equazione:

Glucosio = Acido lattico + Energia

L'acido lattico si accumula nei muscoli perché non c'è abbastanza ossigeno.

L'acido lattico rende i muscoli si sentono molto stanco e pesante

Ben presto si deve rallentare o fermare del tutto.

ALLENAMENTO DEI METODI DI STAMINA

ALLENAMENTO CONTINUO

Questo tipo di esercizio è, come suggerisce il nome, continuo! Il riposo non è permesso.

Per raggiungere questo obiettivo è necessario esercitare ad un ritmo costante, che è all'interno del vostro allenamento aerobico ZONE (60-80% della frequenza cardiaca massima). La formazione continua dovrebbe durare per periodi di almeno 20 minuti (quando si inizia) fino a 2 ore o più!

Vantaggi

Svantaggi

COSA/PERCHE' è IMPORTANTE RISCALDARE?

Preparare il corpo e la mente prima dell'esercizio.
Aumentare la temperatura dei muscoli del corpo per rendere i muscoli sciolti, elastici e flessibili.
Preparare i muscoli, tendini e articolazioni per l'attività più faticosa.
Ridurre il rischio di lesioni.
Aumento della velocità di contrazione e rilassamento dei muscoli riscaldati.
Esercizi dinamici che aiutano a ridurre la rigidità muscolare.
Maggiore possibilità di movimento a causa della resistenza viscosa
Facilitato la trasmissione nervosa e il metabolismo muscolare a temperature più elevate.
Aumento del flusso sanguigno attraverso i tessuti attivi come letti vascolari locali che si dilatano, aumentando le temperature, il metabolismo e i muscoli.

Evita il ristagno del sangue e rimuove anche i prodotti di scarto dai muscoli.

Aiuta nella dissipazione di prodotti di scarto - tra cui l'acido lattico.

Riduce il rischio di DOM.

Riduce le possibilità di vertigini o svenimenti causati dalla messa in comune di sangue venoso alle estremità.

Riduce il livello di adrenalina nel sangue.

Consente la frequenza cardiaca per tornare al suo tasso di riposo

Necessita solo una piccola quantità di facile impiego, attrezzature accessibili

Buono per il fitness aerobico

Buono per la perdita di peso

Può essere noioso

Non migliora la forma fisica anaerobica, quindi non è buono per i giochi come il calcio che coinvolgono un breve e intenso sforzo di velocità

FORMAZIONE A VARIAZIONE CONTINUA

In questo caso stop non è inoltre consentito, ma l'allenamento viene effettuata cambiando il ritmo della corsa.

INTERVALLO DI FORMAZIONE

Gli intervalli sono periodi di esercizio difficile, con periodi di riposo o di bassa intensità. Ad esempio si può correre i 100 metri al 85% e poi 200 al 50% per il recupero. Si tratta di una ripetizione. È possibile eseguire questa 5-10 volte, che sarebbe come completare il set.

Vantaggi

Può mescolare l'esercizio aerobico e anaerobico con diversi giochi di squadra

Essa rende più facile per un allenatore vedere quando l'atleta non sta provando veramente

Svantaggi

Può essere difficile andare avanti quando si inizia a fare fatica
Può diventare noioso

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING (HIIT)

Questo tipo di formazione coinvolge ripetizioni di sforzo ad alta intensità seguiti da vari tempi di recupero.

Questo periodo di lavoro intenso può variare da 5 secondi fino a 8 minuti, e vengono eseguiti a 80 e il 95% della frequenza cardiaca massima stimata di una persona, il numero massimo di volte che il tuo cuore batte in un minuto, senza forzarlo.

I periodi di recupero possono durare altrettanto e vengono generalmente realizzati dal 40 al 50% della frequenza cardiaca massima stimata di una persona.

Vantaggi

HIIT ha dimostrato di migliorare:
Aerobica e anaerobica di fitness
Pressione sanguigna
Salute cardiovascolare
La sensibilità all'insulina
Profili di colesterolo
Il grasso addominale e del peso corporeo e mantenere la massa muscolare

Svantaggi

Può essere difficile continuare a fare quando si inizia
I movimenti vanno fatti in rapida sequenza

STAMINA ATTRAVERSO I GIOCHI

Questo è il più divertente e semplice modo per lavorare sulla resistenza con i giovani; che permette di cambiare la vostra routine di allenamento in una sessione per il tempo libero.

Mentre gli studenti stanno giocando e divertendosi stanno anche migliorando il loro livello di resistenza.

BATTITI DEL CUORE

Come fare un ottimo allenamento attraverso i battiti del cuore.

E 'importante sapere come posso migliorare il mio livello fisico e come mantenerlo per raggiungere particolari obiettivi.

In primo luogo abbiamo bisogno di sapere qual è la mia frequenza cardiaca massima?

Usando questa formula:

$MHR = 220 - \text{età}$

Una volta che sappiamo queste informazioni, iniziamo a sviluppare un programma di allenamento adeguato, perché a seconda della zona di frequenza cardiaca con cui stiamo lavorando sarà possibile sviluppare diversi tipi di resistenza, come ad esempio:

METODI DI ALLENAMENTO AEROBICO (FORMAZIONE CONTINUA)	METODI DI ALLENAMENTO ANAEROBICO (GIOCHI)	METODI GENERICI
Deve essere eseguita in-tra il 40-70% della frequenza cardiaca massima.	Deve essere eseguita in-tra il 70-80% della frequenza cardiaca massima.	Con la presenza di acido lattico: devono essere eseguite in-tra 80-90% della frequenza cardiaca massima Senza la presenza di acido lattico: devono essere eseguite in-tra 90-100% della frequenza cardiaca massima