



**ATLETA Nuoto**  
**Riscaldamento pre gara**

Bellaria training center - Viale Europa - Pontedera - PI - [www.preparazioneatletica.it](http://www.preparazioneatletica.it)

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Riscaldamento pre gara
<b>Attivazione / ex posturali (30' prima)</b>				
1	slanci e circonduzioni delle braccia	Circuito da ripetere 2 volte		in piedi senza elastico
2	lavoro con elastico in varie direzioni			in appoggio su 2 gambe
3	Posture a terra			front - back - lateral
<b>Generale (25' prima)</b>				
1	trazioni braccia tese in fuori	Circuito da ripetere 3 volte		gambe parallele
2	Squat con elastico sopra la testa			piedi larghezza bacino
3	trazioni braccia tese in torsione			in piedi
<b>Stretching (20' prima)</b>				
1	braccia in fuori tese	30"	2	con elastico pettorali
2	ballerina alla balaustra	1'	1	in piedi
3	braccia tese in alto	30"	2	con elastico spalle
4	circonduzione elastico	10	1	avanti / dietro
<b>Stile / rana (con elastico)</b>				
1	trazioni braccia flesse alternate	10	2	fino al petto
2	spinte braccia flesse	10	2	fino alle spalle
3	trazioni braccia flesse in torsione	8+8	2	in piedi
<b>Dorso / delfino (con elastico)</b>				
1	Trazioni braccia tese alterante	10	2	dal basso in alto
2	spinte braccia flesse	10	2	fino in avanti
3	Slanci laterali	8+8	2	1 braccio

**Note:**

Il riscaldamento pre gara dovrebbe avere le stesse modalità del riscaldamento pre allenamento: una prima parte POSTURALE per attivare i muscoli profondi antigravitazionali, una seconda parte GENERALE con l'utilizzo dell'elastico per aumentare la tensione muscolare e l'ampiezza articolare. una terza parte dedicata allo STRETCHING specifico e un a parte SPECIALE dedicata ai vari stili richiamando movimenti specifici a secco. L'ultima parte in acqua deve tenere conto anche dell'intensità a seconda delle prove a tempo. la routine andrebbe provata e individualizzata nella fase di allenamento.