

# COSTRUISCI IL TUO ALLENAMENTO A SECCO

	Esempio di esercizi	Ripetuta 1	Ripetuta 2	Ripetuta 3
<b>Riscaldamento</b>	Esercizi riscaldamento a corpo libero			
<b>Tempo</b>	5 - 10 minuti			
<b>Intensità</b>	Rilassata			
<b>Nuoto specifico</b>	Stile con recupero a braccia basse			
<b>Tempo</b>	2 minuti			
<b>Intensità</b>	Bassa			
<b>Petto, spalle, bicip</b>	Flessioni (push-up)			
<b>Tempo</b>	1 minuto, farne il più possibile			
<b>Intensità</b>	Bassa			
<b>Nuoto specifico</b>	Doppia bracciata con recupero basso			
<b>Tempo</b>	2 minuti			
<b>Intensità</b>	Media			
<b>Dors, schiena, tricip</b>	Trazioni alla sbarra (anche assistite)			
<b>Tempo</b>	1 minuto, farne il più possibile			
<b>Intensità</b>	Media			
<b>Nuoto specifico</b>	Doppia bracciata in pos supina			
<b>Tempo</b>	2 minuti			
<b>Intensità</b>	Media			
<b>Addom+Lombari</b>	Esercizio Bird Dog			
<b>Tempo</b>	1 minuto, farne il più possibile			
<b>Intensità</b>	Media			
<b>Nuoto specifico</b>	Stile con recupero a braccia basse			
<b>Tempo</b>	2 minuti			
<b>Intensità</b>	Alta e veloce			
<b>Defaticamento</b>	Braccia Stile e exerc dorso misti			
<b>Tempo</b>	5 - 10 minuti			
<b>Intensità</b>	Rilassata			