



FINIS®

Guida di riferimento

**TEMPO
TRAINER
PRO**

NOTA DI

TIM ELSON, VICEPRESIDENTE DI FINIS



Il Tempo Trainer Pro (TTP) è un metronomo resistente all'acqua di semplice utilizzo e molto diffuso, che emette un segnale acustico (bip) in corrispondenza di incrementi di tempo prestabiliti. Se usato correttamente, il nuotatore è in grado di sviluppare uno stile di nuoto costante, ritmico e regolare, che potrà mantenere straordinariamente nelle gare. Il Tempo Trainer Pro ha la capacità di integrare gli allenamenti più creativi e difficili, aiutando i nuotatori a migliorare le loro prestazioni. Riconosciamo che spesso la parte più difficile nell'utilizzo di questo dispositivo consiste nell'iniziare alcuni allenamenti specifici. In questa guida di riferimento desideriamo

offrire alcuni consigli e indicazioni di stimati esperti di nuoto in modo da descrivere questo dispositivo in modo completo e spiegarne l'uso ottimale.

In passato nel mondo del nuoto aumentare al massimo la distanza percorsa per bracciata (DPS) era un vero e proprio slogan. In realtà, la DPS di per sé non significa nulla: si può avere la bracciata più lunga e più aggraziata del mondo, ma ciò non ha alcuna importanza se la frequenza di bracciata è bassa. Per questo motivo, l'applicazione di DPS e cronometraggio è essenziale per assicurare il costante successo degli atleti.

Ci sono infiniti modi per utilizzare il Tempo Trainer Pro e quasi ogni giorno siamo subissati da nuovi suggerimenti per implementare questo prodotto. Questo fatto è esaltante e incoraggiante per noi di FINIS, perché ci rendiamo conto che il potenziale di uno strumento, che consente all'utente di scoprire la propria combinazione ottimale di frequenza di bracciata e numero di bracciate per vasca, è davvero illimitato.

Grazie per l'interesse dimostrato per il Tempo Trainer Pro FINIS. Per maggiori informazioni su questo dispositivo, vi invito a visitare il sito web www.finisinc.com.

Cordiali saluti,

Tim Elson
Vicepresidente

CARATTERISTICHE E VANTAGGI

DIMENSIONI CONTENUTE

Si posiziona facilmente sotto la cuffia o il cinturino degli occhialini

PULSANTE DI SINCRONIZZAZIONE

Permette di sincronizzare il dispositivo con un contasecondi o un cronometro

REGOLABILE

Il ritmo di bracciata può essere regolato fino a un centesimo di secondo

CLIP PER ATTIVITÀ FUORI DALL'ACQUA

Utilizzare l'aggancio a clip rimovibile per fissare il dispositivo agli indumenti

3 MODALITÀ

Bip singolo, triplo bip e bracciate/falcate al minuto
* *Maggiori dettagli nella pagina seguente*



SEGNALE ACUSTICO (BIP)

Sufficientemente intenso da essere percepito sia in acqua che fuori

BATTERIA SOSTITUIBILE

Permette una durata prolungata del dispositivo

PER DIVERSI SPORT

Utilizzabile per il nuoto, il ciclismo, la corsa e altri sport

IDEALE PER MANTENERE L'ANDATURA

Un ritmo di bracciata costante elimina pause o rallentamenti in gara o durante gli allenamenti

3 MODALITÀ + SERIE DI ALLENAMENTO

APPRENDIMENTO DELLE NOZIONI FONDAMENTALI

PULSANTE DI SINCRONIZZAZIONE

In qualsiasi modalità è possibile resettare il ritmo di bracciata e sincronizzare il dispositivo con un contasecondi o un intervallo di allenamento, premendo il pulsante di sincronizzazione.

MODALITÀ 1

La Modalità 1 del Tempo Trainer Pro permette all'utente di impostare il ritmo di bracciata con unità di tempo ridotte ai minimi, fino a un centesimo di secondo. Nel tempo, queste piccole variazioni di ritmo possono tradursi in grandi miglioramenti nella lunghezza e nell'efficienza delle bracciate.

SERIE DI ALLENAMENTO DI ESEMPIO:

- 1 x 25 m stile libero, con il Tempo Trainer Pro impostato a 0,40 secondi nella Modalità 1. Ciò significa che la vostra mano colpirà l'acqua ogni quattro decimi di secondo. Per la maggior parte delle persone questo sarà un ciclo di bracciata elevato.
1 x 25 m stile libero, con il Tempo Trainer Pro impostato a 0,80 secondi. Vi stupirete di quanto vi sembrerà molto più lento e più lungo un ciclo di bracciata di otto centesimi di secondo. Distendete e ruotate le braccia con una buona DPS. Ora che avete stabilito entrambi gli estremi dello spettro di valori, desidererete scoprire l'impostazione ideale in cui siete più efficienti.
1 x 25 m stile libero, con il Tempo Trainer Pro impostato a 0,42 secondi. Quindi, 1 x 25 m stile libero, con il Tempo Trainer Pro impostato a 0,78 secondi.
Continuate a seguire il metodo di aggiungere e sottrarre 2 centesimi di secondo per ogni ripetuta di 25 m (circa 23 m). A una certa impostazione scoprirete la perfetta combinazione di frequenza di bracciata e DPS che migliorerà la qualità della vostra nuotata. A questa impostazione dovrete anche nuotare i 25 metri con la vostra maggiore velocità.
- Impostate il vostro TTP a 0,45 secondi. Eseguite la battuta di gambe a delfino con questa frequenza di bracciata. Mantenete un ritmo di bracciata uniforme cercando di battere con i piedi in modo regolare in entrambe le direzioni. La maggior parte dei nuotatori non pone sufficiente enfasi sulla fase ascendente della battuta di gambe a farfalla sott'acqua; questo esercizio di tecnica in vasca aiuterà ad allenarsi per tale movimento, rafforzando inoltre il torace e le gambe. La monopinna Foil Monofin è un complemento eccellente per questo esercizio di tecnica in vasca.

MODALITÀ 2

La Modalità 2 viene usata più comunemente come strumento per mantenere l'andatura, in quanto utilizza secondi interi invece di frazioni di tempo. Usate questa modalità nelle nuotate più lunghe per mantenere l'andatura, oppure



durante le serie di allenamento per gli scatti, per stabilire i valori di riferimento "obiettivo". La Modalità 2 permette di impostare un tempo da un secondo a 9 minuti e 59 secondi.

SERIE DI ALLENAMENTO DI ESEMPIO:

- Sfruttate la Modalità 2 e impostate il Tempo Trainer Pro per un ritmo-obiettivo maggiore. Se il tempo del vostro ritmo-obiettivo è di 1 minuto per percorrere circa 100 metri, potete impostare il Tempo Trainer Pro in modo che emetta un triplo bip una volta al minuto.

Per gestire ulteriormente la vostra andatura, impostate il dispositivo sul triplo bit ogni 15 secondi, in modo che possiate udire se siete più veloci o più lenti rispetto al vostro ritmo-obiettivo ogni 25 metri circa di distanza percorsa. In questo modo i nuotatori imparano a mantenere l'andatura e il modo corretto di impostare la loro nuotata. La Modalità 2 è anche estremamente utile per tenere sotto controllo l'andatura e i livelli di sforzo durante un allenamento di scarico prima di una gara (tapering).

MODALITÀ 3

La terza modalità del Tempo Trainer Pro calcola la frequenza di bracciata in forma numerica. Inserite il numero di bracciate che il nuotatore compierà in un minuto e il dispositivo calcolerà automaticamente con quale frequenza deve essere emesso il segnale acustico a quella frequenza di bracciata.

SERIE DI ALLENAMENTO DI ESEMPIO:

- Istruite i nuotatori a partire utilizzando la loro frequenza di bracciata desiderata nella Modalità 3. Gli atleti dovrebbero mantenere questa andatura per un periodo di tempo prolungato, da un minimo di dieci a un massimo di trenta minuti. In questo modo sarà simulata una situazione di gara sulla distanza, ideale per gli atleti di nuoto in acque libere e di triathlon o per coloro che utilizzano un'Endless Pool.
- Nel corso degli allenamenti per la frequenza di 200 bracciate, gli allenatori normalmente preferiscono che gli atleti si esercitino sul mantenimento dell'andatura su distanze più brevi, per esempio eseguendo ripetute di circa 50 metri. Impostando la frequenza di bracciata sul valore desiderato per questo allenamento, i nuotatori potranno concentrarsi su altri aspetti della bracciata, quali la tecnica e le sensazioni.

UTILIZZO DELLA VELOCITÀ DI NUOTO CRITICA (CSS)

DI PAUL NEWSOME (MEMBRO DELLA SQUADRA SWIM SMOOTH)



Autore in primo piano, Paul Newsome della Swim Smooth

Il 13 gennaio 2012, 127 atleti della squadra Swim Smooth di Perth (Australia) sono stati sottoposti al test per valutare la loro andatura alla velocità di nuoto critica (CSS) per 100 m, utilizzando il metodo della prova a cronometro per 400 m e 200 m, proposto per la prima volta nel 1993 da Ginn. È stato messo a punto e implementato un Programma di sviluppo della CSS della durata di 10 settimane, allo scopo di valutare la possibilità di migliorare le prestazioni dei nuotatori riducendo il tempo impiegato per raggiungere la CSS per 25 metri dello 0,5% ogni settimana, utilizzando il Tempo Trainer Pro FINIS per aiutarli a tenere sotto controllo la precisione dell'andatura per gli incrementi di tempo proposti. Gli atleti solitamente nuotavano 2-3 volte la settimana percorrendo 2,5-4 km nel corso di una sessione di allenamento. Una sessione di allenamento alla settimana era destinata esclusivamente allo sviluppo di questo aspetto della loro prestazione, adattandola a tempi impiegati per raggiungere tempi CSS sempre più brevi.

Il 79% dei nuotatori, nuovamente sottoposti al test, ha ridotto il proprio tempo. In media è stata rilevata una riduzione del ritmo alla velocità CSS

del 3%, mentre il miglioramento massimo raggiunto del 14% è stato sorprendente!

Abbiamo usato il nuovo Tempo Trainer Pro FINIS durante le nostre sessioni di allenamento Fresh 'n' Fruity CSS della Swim Smooth di Perth negli ultimi cinque mesi, per calcolare la nostra andatura per una distanza stabilita. I metronomi sono impostati in modo da emettere un segnale acustico ogni volta che il nuotatore dovrebbe aver raggiunto ciascuna linea dei 25 metri: ad esempio, se si volesse nuotare a 1:40 per 100 m, il metronomo dovrebbe essere impostato per emettere un bip ogni 25 secondi (4 x 25 secondi = 100 secondi = 1:40). È semplice: o mantieni l'andatura o non lo fai. È un po' come la linea rossa indicante il record del mondo alle Olimpiadi, che viene visualizzata in sovrapposizione per mostrare visivamente quanto un nuotatore si è avvicinato a un nuovo record: se si inizia con troppa velocità è probabile che si finirà per non farcela più e la linea rossa del record sarà davanti a voi. Ciò risulta facile se si desidera migliorare le proprie prestazioni o se si partecipa a una sessione di allenamento in squadra, con il timore di essere raggiunti dagli altri atleti, ma può avere un effetto molto dannoso per il miglioramento delle prestazioni a lungo termine.

Grazie al nuovo Tempo Trainer Pro è stato possibile stabilire l'andatura con maggiore precisione, fino a un centesimo di secondo, rispetto agli incrementi di secondi interi precedentemente disponibili (offrendo incrementi di 4" per 100 m). Siamo riusciti a stabilire ritmi con una precisione di 0,04" per 100 m! Strabiliante!

A prima vista il ritmo CSS raggiunto potrebbe sembrare un tantino semplice per coloro che hanno esperienza di allenamento intervallato, ma si ricordi che la velocità CSS si riferisce a un'andatura sostenuta sui 1500 metri. Sicuramente sarebbe possibile nuotare a una velocità maggiore della CSS in una sessione di allenamento intervallato, dove sono previste numerose pause di recupero, ma le serie di allenamento per la CSS devono essere ese-

guite prevedendo solo brevi pause, in modo che gli effetti dell'allenamento siano focalizzati sui sistemi energetici utilizzati nel nuoto sulla distanza e non nello sprint.

Di seguito sono indicati alcuni passaggi fondamentali che descrivono gli esercizi dell'allenamento di 10 settimane ideale.



- **FASE UNO:** Eseguite una prova a cronometro sui 400 m e i 200 m nella piscina in cui vi allenate di solito e calcolate il ritmo CSS di partenza utilizzando il calcolatore che troverete alla pagina www.swimsmooth.com/training oppure l'app gratuita Swimulator+ di Steve Casson, Allenatore certificato Swim Smooth.
- **FASE DUE:** Calcolate i vostri progressi nella CSS nelle 10 settimane utilizzando il foglio elettronico che troverete alla pagina http://www.swimsmooth.com/pauls_images/CSS_Development.xlsx oppure riducete semplicemente il tempo CSS obiettivo nei 25 m di 0,15 secondi la settimana.
- **FASE TRE:** Scegliete un giorno per ogni settimana nelle vostre 2-3 sessioni regolari di allenamento in cui utilizzerete il Tempo Trainer Pro. Dopo un riscaldamento di 600-1000 m, che includa alcuni esercizi di tecnica in vasca e alcuni sforzi di breve durata per far salire la frequenza cardiaca, cominciate la "serie di controllo" da 6 a 10 x 100 m, mantenendo il nuovo ritmo CSS di ciascuna settimana e facendo una pausa di recupero della durata di 1 bip tra un intervallo e l'altro. La sfida qui consiste nello stabilire l'andatura con precisione, in quanto il ritmo all'inizio sembrerà leggermente troppo semplice.
- **FASE QUATTRO:** Nella seconda parte della serie di allenamento principale, seguite le serie indicate sotto per settimana. Queste serie si dimostrano molto impegnative! **1.** 200 m, 300 m, 500 m (tutti con recupero della durata di + 2 bip) **2.** 10 x 100 m + recupero di 10 s. (cioè il 50% di un bip; usate il pulsante di risincronizzazione per riavviare il Tempo Trainer dopo una pausa di 10 s.) **3.** 2 x 500 m + recupero fino a 3 bip (se riuscirete a realizzare quel tempo!) **4.** 4 x 100 m battendo il metronomo di 3 s.; 3 x 100 m, con un ritmo di 4 s. più veloce; 2 x 100 m, con un ritmo di 5 s. più veloce, 1 il più duro possibile (tutti con recupero della durata di + 2 bip) **5.** 1 x 1000 m **6.** Ripetete la settimana 1, ma con un recupero della durata di un solo bip **7.** 400 m, 100 m, 400 m, 100 m (tutti con un recupero della durata di un bip) **8.** 5 x 200 m, di cui i primi 2 x 200 m con un recupero della durata di 2 bip e gli ultimi 3 x 200 m con un recupero della durata di 1 bip **9.** 400 m, 300 m, 200 m, 100 m (tutti con un recupero della durata di 2 bip o del tempo rimanente di 2 bip nel caso in cui rimaniete indietro) **10.** Ripetete l'ultima settimana invertendo l'ordine degli esercizi e con un recupero della durata di un solo bip.

Ricordate che potreste nuotare di più per ogni settimana, ma questi sono volume/intensità medi dei nuotatori della nostra squadra, sottoposti al test. L'elemento fondamentale (come sempre!) è la costanza - meglio eseguire gli allenamenti descritti sopra ogni settimana per 10 settimane, che iniziare da eroe per poi dover mancare a più sessioni nel corso del programma.

Per maggiori informazioni sul programma di allenamento di Paul Newsome, vi invitiamo a visitare il sito web: www.swimsmooth.com

ESTRATTO DA

ONE TOOL – AND FIVE SETS THAT WILL TRANSFORM YOUR SWIMMING

DI TERRY LAUGHLIN

Sono un minimalista conclamato quando si tratta di strumenti per l'allenamento. Non mi vedrete mai utilizzare un pull buoy, delle palette o una tavoletta da allenamento. Ciononostante, se fossi costretto a scegliere un solo strumento, l'unico che sceglierei e che considero di grande valore sarebbe il Tempo Trainer (TT). Ecco perché opterei per il TT rispetto a un contasecondi o a un cronometro:

Il TT ti fa mantenere la concentrazione. Il segnale acustico consente di mantenere la concentrazione su ciascuna bracciata eseguita, contribuendo a eliminare le distrazioni.

Il TT migliora il tuo ritmo. Un ritmo costante è essenziale per avere successo nel nuoto. Inoltre è la qualità che armonizza i vari elementi della bracciata.

Il TT ti insegna a ottenere un'andatura impeccabile. Spesso si pensa che il senso del ritmo sia una caratteristica innata o che si acquisisca ripetendo gli stessi esercizi all'infinito. Il TT permette di apprendere questa capacità fondamentale in modo rapido e senza sforzi eccessivi. È sufficiente mantenere il numero delle bracciate per vasca (SPL) costante e le bracciate sincronizzate con il bip mentre nuoti. Se l'SPL e il ritmo rimangono costanti, lo è anche l'andatura.

Il TT risolve il dilemma della velocità. Risparmia una bracciata, o qualche centesimo di secondo nel ritmo di bracciata, e nuoterai più velocemente. Aggiungi una bracciata a qualsiasi lunghezza e sarai più lento. In un tempo piuttosto breve acquisirai una consapevolezza chiara e costante del fatto che qualsiasi andatura è il prodotto certo di un SPL e di un ritmo di bracciata specifici. Una volta compreso ciò, non commetterai più l'errore di pensare che la velocità con cui nuoti dipenda dalla velocità delle bracciate.

Il TT ti insegna a mantenere la concentrazione. I nuotatori solitamente lasciano un bordo della piscina pensando soprattutto ad arrivare al bordo opposto. Il TT ti insegna a considerare ogni vasca come una serie di intervalli temporizzati con precisione (che puoi scegliere), ciascuno composto da "nanosecondi consequenziali". Quando ti accorgi di aver commesso un errore anche minimo nella bracciata, in quell'istante sai che ti costerà una bracciata in più, e un secondo in più, quando raggiungerai il bordo opposto della piscina. Imparerai inoltre che tali errori di minima entità sono quasi sempre il risultato di un momento di distrazione. Questo è un motivo molto valido per rimanere concentrati.

Il TT ti permette di scegliere la tua velocità con una precisione matematica. Innanzitutto ti offre la capacità fisica di scegliere e migliorare la tua velocità o la tua andatura. Ciò conduce alla sensazione psicologica di poterle controllare, il che è impagabile per acquisire fiducia e motivazione.

Il TT mette in evidenza i vantaggi di allenare il sistema nervoso. Facendo allenamento con il TT, impari con quanta rapidità il tuo sistema nervoso può adattarsi allo stimolo giusto. Spesso sperimenti un adattamento evidente a una particolare attività (per esempio, mantenere 15 SPL a 1,0 s.) in appena 10-15 minuti. Appena inizi a utilizzarlo, scoprirai di compiere progressi sorprendenti in una settimana.

SERIE DI ALLENAMENTO DI ESEMPIO:

Queste serie sono prese da un allenamento che feci il 23 febbraio 2010 in una piscina di 50 metri e includono i ritmi di bracciata che avevo scelto e i conteggi delle bracciate risultanti. Se le stesse serie di allenamento vengono eseguite in una piscina di 25 metri, i conteggi delle bracciate saranno inferiori. Se lo desiderate, potete benissimo ridurre

della metà la distanza delle ripetute. (Per esempio, sostituite 10 x 50 con 10 x 25 oppure 50+100+150+200 con 25+50+75+100.) Potete anche impostare un ritmo di bracciata più veloce o più lento.

> ESERCIZIO N.1: DISTANZA COSTANTE, AUMENTO DEL RITMO DI BRACCIATA:

Fare bracciate più rapide è la reazione quasi universale dei nuotatori che cercano di nuotare più velocemente. Il problema di questa reazione è che, man mano che la frequenza di bracciata aumenta, la maggior parte dei nuotatori principalmente sposta indietro l'acqua invece di portare il corpo in avanti. Di conseguenza, si stancano maggiormente invece di nuotare a maggiore velocità. I nuotatori di livello agonistico hanno la rara capacità di "difendere" la lunghezza di bracciata quando aumentano la frequenza delle bracciate. Questa serie di allenamento insegna al vostro cervello a seguire questo metodo! La chiave del successo sta nel concentrarsi profondamente per ridurre al minimo l'aumento dell'SPL quando cresce il ritmo di bracciata.

Nuotate 10 x 50 m a 1,19-1,10. (Per esempio, aumentate il ritmo di bracciata di 0,01 s. ogni 50 m.) Riposate per un periodo pari a 10 bip tra una nuotata e l'altra. Contate le bracciate.

In questa serie di allenamento feci 35 SPL a 1,19 (45,3 s.) e 37 SPL a 1,10 (44,0 s.). Se avessi aggiunto una sola bracciata supplementare, avrei nuotato essenzialmente con lo stesso tempo; mentre se avessi aggiunto due bracciate in più avrei nuotato più lentamente: un risultato sin troppo comune quando i nuotatori compiono bracciate più rapide. A 1,19 avvertivo una spiccata sensazione di benessere a ogni bracciata. Aumentando il ritmo di bracciata ogni 50 m, mi concentravo intensamente sulla sensazione di avere ancora molto tempo e tranquillità a ciascuna bracciata. L'incremento minimo di 0,01 s. facilita questo compito. La variazione del ritmo di bracciata è notevole oltre i 10 x 50 m, ma se si apportano incrementi progressivi a ciascuna ripetuta, il vostro sistema nervoso sarà in grado di adattarsi più facilmente.

> ESERCIZIO N.2: RITMO DI BRACCIATA COSTANTE, AUMENTO DELLA DISTANZA.

Questo esercizio è particolarmente utile nel nuoto di fondo. L'obiettivo consiste nel ridurre al minimo la variazione dell'SPL medio. Eseguendo questo esercizio, mantenete l'aumento dell'SPL a +2 bracciate rispetto al vostro conteggio per la prima lunghezza (in una piscina di 25 m) è un buon risultato. Un risultato di livello elevatissimo è quello di ridurre l'aumento dell'SPL a +1 bracciata.

Nuotate 50+100+150+200 m a 1,10. Riposate per un periodo pari a 10-15-20-25 bip tra una nuotata e l'altra. Contate le bracciate.

Io cominciai con 38 SPL e non superai mai 39 SPL. Ciò significa che la mia andatura era la stessa sui 200 m e sui 50 m. Ecco come il TT offre l'imprinting per una valida abitudine: quando si nuota per una certa distanza con un particolare conteggio di bracciate – diciamo 40 SPL in una piscina di 50 m – si conosce la sensazione delle 40 SPL. Un SPL di 41 o 42 dà una sensazione diversa.

In una serie di allenamento che combina il conteggio delle bracciate e il ritmo di bracciata come questa, la vostra attenzione si concentra su due elementi: (i) la sensazione di ciascuna bracciata all'SPL desiderato; e (ii) il segnale acustico.

Indipendentemente dal fatto che io stia nuotando una sola vasca, o quattro o 20 vasche consecutive, il mio cervello pensa solo a mantenere la sensazione di eseguire bracciate efficienti e di farlo in corrispondenza del segnale acustico. Il risultato è che nuoto a un'andatura impeccabile e costante e il mio cervello non si distrae mai dalla bracciata che sto eseguendo. Arriva la fine della serie di allenamento. Pur non avendo cercato di mantenere la mia andatura, l'ho comunque mantenuta.

Qualsiasi nuotatore che sia in grado di programmare se stesso a nuotare in questo modo ha a disposizione uno strumento potente. Potete avviare tale processo di imprinting neurale e cognitivo con una serie di allenamento relativamente breve come questa.

Per maggiori informazioni sul programma di allenamento di Terry Laughlin e per ottenere materiale di supporto scritto e video per l'allenamento, vi invitiamo a visitare il sito web di Total Immersion (www.totalimmersion.net).

TABELLE DI RIFERIMENTO

DI ERNIE MAGLISCHO

Che voi siate nuotatori o allenatori, queste tabelle vi offrono indicazioni utili e immediate per determinare le frequenze di bracciata di ciascun evento.

Per maggiori informazioni, vi invitiamo a visitare il sito web www.finisinc.com oppure a fare riferimento al libro "Swimming Fastest" (N.d.T.: Come nuotare alla massima velocità) di Ernie Maglisco.

TABELLA 1

Nelle due tabelle è riportato il range delle frequenze di bracciata dei Nuotatori di livello internazionale (uomini e donne) in ciascun evento competitivo.

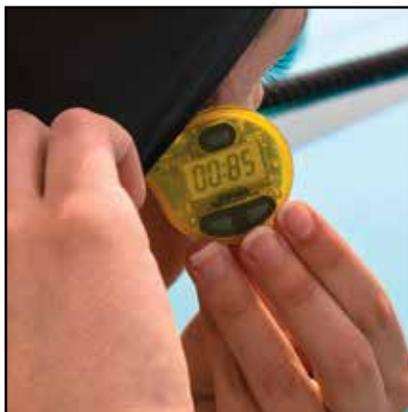


TABELLA 1		
	MODALITÀ 3 BRACCIALE / MIN	MODALITÀ 1 SECONDI / BRACCIALE
DONNE		
50 m stile libero	60 - 65	0,44 - 0,50
100 m stile libero	53 - 56	0,54 - 0,57
200 m stile libero	48 - 54	0,56 - 0,63
400/500 m stile libero	42 - 55	0,55 - 0,71
800/1000 m stile libero	44 - 54	0,56 - 0,68
100 m dorso	50 - 56	0,54 - 0,60
200 m dorso	40 - 42	0,71 - 0,75
100 m rana	47 - 53	1,13 - 1,28
200 m rana	34 - 45	1,33 - 1,76
100 m farfalla	52 - 56	1,07 - 1,15
200 m farfalla	45 - 54	1,11 - 1,33

TABELLA 1		
	MODALITÀ 3 BRACCIALE / MIN	MODALITÀ 1 SECONDI / BRACCIALE
UOMINI		
50 m stile libero	56 - 67	0,45 - 0,54
100 m stile libero	50 - 56	0,60 - 0,54
200 m stile libero	43 - 51	0,59 - 0,70
400/500 m stile libero	38 - 46	0,65 - 0,79
1500/1650 m stile libero	39 - 43	0,70 - 0,77
100 m dorso	48 - 53	0,63 - 0,57
200 m dorso	42 - 44	0,68 - 0,71
100 m rana	52 - 55	1,08 - 1,15
200 m rana	38 - 42	1,43 - 1,58
100 m farfalla	52 - 56	1,07 - 1,15
200 m farfalla	45 - 54	1,11 - 1,33

TABELLA 2

Tabella di conversione standard delle frequenze di bracciata in tre diverse modalità.

TABELLA 2		
MODALITÀ 3 BRACCIALE / MIN	MODALITÀ 1 SECONDI / CICLO	MODALITÀ 1 SECONDI / BRACCIALE
20	3,00	1,50
21	2,86	1,43
22	2,73	1,36
23	2,61	1,30
24	2,50	1,25
25	2,40	1,20
26	2,31	1,15
27	2,22	1,11
28	2,14	1,07
29	2,07	1,03
30	2,00	1,00
31	1,94	0,97
32	1,88	0,94
33	1,82	0,91
34	1,76	0,88
35	1,71	0,86
36	1,67	0,83
37	1,62	0,81
38	1,58	0,79
39	1,54	0,77
40	1,50	0,75
41	1,46	0,73
42	1,43	0,71
43	1,40	0,70
44	1,36	0,68
45	1,33	0,67
46	1,30	0,65
47	1,28	0,64

TABELLA 2		
MODALITÀ 3 BRACCIALE / MIN	MODALITÀ 1 SECONDI / CICLO	MODALITÀ 1 SECONDI / BRACCIALE
48	1,25	0,63
49	1,22	0,61
50	1,20	0,60
51	1,18	0,59
52	1,15	0,58
53	1,13	0,57
54	1,11	0,56
55	1,09	0,55
56	1,07	0,54
57	1,05	0,53
58	1,03	0,52
59	1,02	0,51
60	1,00	0,50
61	0,98	0,49
62	0,97	0,48
63	0,95	0,48
64	0,94	0,47
65	0,92	0,46
66	0,91	0,45
67	0,90	0,45
68	0,88	0,44
69	0,87	0,43
70	0,86	0,43
71	0,85	0,42
72	0,83	0,42
73	0,82	0,41
74	0,81	0,41
75	0,80	0,40

TESTIMONIAL

"Utilizzo il Tempo Trainer già da un po' di tempo e per me è diventato uno strumento di allenamento essenziale. Essendo una sprinter, per me è particolarmente importante mantenere una bracciata fluida e poter misurare la mia frequenza di bracciata: il Tempo Trainer Pro mi aiuta a ottenere questo risultato."

– LARA JACKSON; DETENTRICE DEL RECORD AMERICANO NEI 50 M STILE LIBERO

"La capacità di mantenere una frequenza di bracciata costante è molto importante per i nuotatori in acque libere, che devono mantenere la propria andatura per lunghi periodi di tempo, senza il feedback di un cronometro. Fare allenamenti estensivi con un Tempo Trainer Pro aiuta i nuotatori in acque libere a sviluppare un metronomo interiore e un maggiore senso del ritmo. La Modalità 3 del Tempo Trainer Pro esprime il ritmo di bracciata in un formato più familiare per i nuotatori in acque libere (bracciate al minuto) rispetto alle modalità dei modelli precedenti del Tempo Trainer. Il Tempo Trainer Pro è inoltre molto utile per allenarsi ad aumentare il proprio ritmo di bracciata di crociera o la distanza percorsa per bracciata (DPS)."

– MALLORY MEAD, CAMPIONESSA DI NUOTO IN ACQUE LIBERE

"Il Tempo Trainer Pro FINIS è come se fosse il mio "assistente" di allenamento elettronico quando nuoto in solitario. Mi piace usarlo per lavorare sul ritmo di bracciata, poi passo alla modalità di cronometraggio per ottenere un aiuto negli allenamenti per lavorare sull'andatura. È una sfida eccitante tentare di battere il bip!"

– LAURIE HUG; EX MEMBRO DELL'USAT NATL. TEAM, ALLENATRICE USMS (UNITED STATES MASTER SWIMMING) DI LIVELLO 3

"Uno dei compiti dell'allenatore è aiutare gli atleti a trovare la combinazione ottimale di frequenza di bracciata e lunghezza di bracciata, che permetterà loro di nuotare alla velocità desiderata, con il minore dispendio possibile di energia. Ciononostante, la gamma di valori diversi è sufficientemente ridotta per permetterci di fare generalizzazioni per quanto riguarda le frequenze migliori per ciascun evento."

– ERNIE MAGLISCHO, AUTORE DEL LIBRO "SWIMMING FASTEST"

"Un'andatura costante è assai efficace e molto meno dolorosa. La maggior parte dei miei atleti, che partecipano a gare di fondo dai 5000 m fino alle maratone, usano una cadenza di 90-100 o 0,67-0,61 sul Tempo Trainer Pro. Un buon metodo per iniziare è quello di impostare il Tempo Trainer a 0,67, quindi aumentare o ridurre questo valore fino a trovare un'andatura che l'atleta sia in grado di mantenere per l'intera durata della gara. È semplice."

– MICHAEL COLLINS, MULTISPORTS ORANGE COUNTY, ALLENATORE DI USA TRIATHLON.
WWW.MULTISPORTSOC.COM

Disponibile in oltre 65 paesi



FINIS®
FINISinc.com