

Piano quadro d'allenamento TURRITA NUOTO

secondo il piano quadro d'allenamento di Swiss Aquatics e il percorso dell'atleta di Swiss Olympic

link: [framework Training Plan 2020-2028 FTEM- Nuoto](#)

Gruppo	Torpedo	5. squadra	4. squadra	3. squadra	2. squadra	1. squadra
<i>Età</i>	6-8 anni	8-10 anni	8-10 anni	11-13 anni	11-13 anni	14+
<i>Anni di allenamento</i>	1-2	3-4	3-4	5-6	5-6	7+
<i>Ammissione</i>	Livello 5-6 formazione Kids	Livello 10 formazione Kids Sportpass	Livello 10 formazione Kids Sportpass	Buona base aerobica Tecnica dei 4 stili	Buona base aerobica Tecnica dei 4 stili	NWF Quadro regionale/ nazionale
<i>Tappe</i>	Formazione di base; Apprendimento stili di nuoto.	Allenamento di base; perfezionamento della tecnica degli stili di nuoto	Allenamento di base; perfezionamento della tecnica degli stili di nuoto	Allenamento specifico; Allenamento tecnica degli stili.	Allenamento specifico; Allenamento tecnica degli stili.	Allenamento di prestazione
<i>FTEM</i>	Foundation F2	Foundation F3	Foundation F3	Talent T1T2	Talent T1T2	Talent T3T4-E1
<i>Fattori di allenamento</i>	Capacità coordinative generali, mobilità, velocità di base, capacità motorie, resistenza aerobica	Elementi tecnici specifici Capacità motorie Mobilità Velocità Resistenza aerobica Forza	Elementi tecnici specifici Capacità motorie Mobilità Velocità Resistenza aerobica Forza	Elementi tecnici specifici coordinazione Capacità motorie Mobilità Velocità Resistenza aerobica Forza	Elementi tecnici specifici coordinazione Capacità motorie Mobilità Velocità Resistenza aerobica Forza	Tecnica al massimo livello Coordinazione Capacità motorie Mobilità Velocità Resistenza aerobica e anaerobica Forza
<i>Obiettivi</i>	Partecipazione alla Kids Liga	Kids Liga Campionati giovanili regionali	Kids Liga Campionati giovanili regionali	Campionati giovanili regionali Campionati regionali assoluti Selezione quadro regionale	Campionati giovanili regionali Campionati regionali assoluti Selezione quadro regionale Selezione Coppa giovanile svizzera	Top 8 Campionati svizzeri giovanili Finale Campionati società Selezione Multinations/JEM Talent Card Swiss Olympic
<i>Allenamenti in acqua</i>	1-2 settimana	3 x settimana	3 x settimana	4-5 settimana	4-5 settimana	6-10 settimana
<i>Durata</i>	1h	1h	1h30	1.30h	2 h	2.30h – 3h
<i>Settimane di allenamento</i>	40	42	42	45	45	48
<i>Volume d'allenamento</i>	200 km	500 km	650 km	800-1000 km/anno	1000-1200 km/anno	1500-1700 km