TABELLE	***F.I.N.***							
	A 1	**A 2**	**B 1**	**B 2**	**C 1**	**C 2**	**C 3**	**D**
	TECNICA DEFATICAMENTO	**RESISTENZA AEROBICA**	**POTENZA IN REGIME DI SOGLIA**	**MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO**	**TOLLERANZA LATTACIDA**	**PICCO DI LATTATO**	**VELOCITA'**	**RITMI DI GARA**
DURATA LAVORI		45-120 MIN.	20 - 30 MIN.	15 - 20 MIN.	MAX 10 MIN.	5 MIN:	4 - 5 MIN:	MAX 10 MIN.
DURATA RECUPERI		5" A 30" (prop.dist.)	10" - 30 "	10"-50"(2-3' tra serie)	45-120 "(= T.scatto)	90-120"(prop.dist.)	ELEVATI	5-10" (2-3' tra serie)
VOLUME LAVORO		2 -4 km.	1 - 2 km.	800 - 1000 MT.	500 MT.	300 MT.	200 MT.	500 MT.
TIPO SCATTI		400 - 800 MT.	100 - 200 - 300 MT.	50-100-200-400 MT.	50 - 75 - 100 MT.	50 - 75 MT.	12,5 - 25 - 50 MT.	25-50-100
NUM.RIPETIZIONI				3-6 MINIMO				4-minimo
FREQUENZA CARDIO	130 - 140	150	160 - 170	170 - 180	MAX	MAX	SUB MAX	MAX
ACIDO LATTICO	NO	NO	NO	SI	MAX	MAX	MAX	MAX
RESPIRO	NO	NO	NO	FIATONE	FIATONE MAX	FIATONE MAX	FIATONE MAX	FIATONE-MAX
STANCHEZZA	NO	NO	NO	MEDIA	MED-MAX	MED-MAX	MED-MAX	MAX
A: resistenza aerobica.								
Si divide in A1 per i lavori di recupero e A2 per lavori di resistenza aerobica di base (inferiori alla soglia anaerobica).								
Statisticamente sono lavori con fc intorno ai 150 bpm.								
B: potenza aerobica.								
B1 sono lavori di soglia anaerobica. Ovvero Bpm intorno 160/170								
B2 è la sigla che indica un lavoro per il massimo consumo di ossigeno o vo2max.								
Ovvero un'intensità in cui il sistema energetico aerobico è stimolato al massimo.								
Tale stimolo può essere raggiunto solo con intensità alle quali anche il sistema anaerobico lattacido funziona a buoni regimi.								
C: i lavori di lattato								
cioè lavori in cui c'è in attività il meccanismo anaerobico								
C1 è la tolleranza al lattato, si fa con lavori sui 50- 75- 100 e serve in pratica per resistere a una grossa produzione di acido lattico per un tempo prolungato								
es 16x50 a 1 minuto forti								
C2 è il picco di lattato, si fa di solito sui 50 con recuperi molto alti, ed è la massima quantità di lattato accumulabile (negli ultimi 2 scatti devi sentire le braccia								
che fanno molto male mentre nuoti)			es 6x50 ogni 3 minuti					
C3 velocità								
Scatti brevi – 12,5 mt (mezza vasca) - max 25 mt.								
D:passi gara								
ES 4x50 ad andatura 200								
CODICI FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO - by Carlo Alberto Migliazza - Istrittuore F.I.N. - F.I.TRI. - AsD Triathlon Pavese								