

Nonostante tutti abbiamo benefici da un aumento dell'attività fisica, bisognerebbe consultare il proprio medico per assicurarsi che eventuali necessità mediche particolari vengano prese in considerazione dalla propria scheda di allenamento. Gli entusiasti dibattono fino alla nausea su quale sia lo sport più adatto per migliorare la propria condizione fisica, ma mancano un punto fondamentale. Fino a quando, cioè, non si arriva ad un livello agonistico, il livello di fitness cardiovascolare dipende più dal tempo speso ad allenarsi e dalla durezza degli allenamenti che dallo sport scelto. Quindi l'attività che darà risultati durevoli e più velocemente sarà quella che vi risulta più divertente.

Il *cross-training* può aiutare ad alleviare la noia della *routine*. Ma consiglieri di darsi ad un solo sport finché non si sia sviluppata una base di allenamento, prima di cominciare a praticarne degli altri. Inoltre, un buon programma include diversi work-out con cambiamenti frequenti, a prescindere dallo sport. I libri citati nella lista dei testi consigliati sul sito GUE aiuteranno sicuramente di più che questa introduzione generale. Comunque gli schemi qui sotto vi diranno cosa è veramente importante quando si comincia un qualunque tipo di attività sportiva con uno sguardo rivolto all'attività subacquea. Ovviamente i giorni della settimana sono stati scelti arbitrariamente, e dovrete modellare il programma in base alla vostra agenda personale. Se vi sentite particolarmente stanchi prendetevi un giorno di riposo. Se non vi sentite pronti per continuare il programma ripetete una settimana. Se smettete di allenarvi perché state male o per qualsiasi altra ragione, tornate indietro di una settimana per ogni tre giorni di stop e ricominciate da lì. Cominciate gli allenamenti cardiovascolari con almeno dieci minuti di riscaldamento e terminateli con cinque di defaticamento. Durante gli allenamenti mantenete un'intensità piuttosto tranquilla, che vi permetta per esempio di chiacchierare con qualcuno ma che allo stesso tempo ve ne faccia passare la voglia.

martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
week 1			
30' cardio			
30' cardio	riposo	35' cardio	30' cardio
week 2			
35' cardio	30' cardio	riposo	35' cardio
week 3			
35' cardio	30' cardio	pesi	35' cardio
week 4			
40' cardio	30' cardio	pesi	35' cardio
week 5			
45' cardio	30' cardio	pesi	35' cardio
week 6			
45' cardio	30' cardio	pesi	35' cardio
week 7	55' cardio	30' cardio	pesi
week 8			
55' cardio	35' cardio	pesi	40' cardio
week 9			
55' cardio	45' cardio	pesi	45' cardi
week 10			
60' cardio	45' cardio	pesi	45' cardi
week 11	60' cardio	45' cardio	pesi

week 12
60' cardio

45' cardio

pesi

50' cardi

4