



Ρωμανός Ιάσοντας Αλυφαντής **Η αγαπημένη μου προπόνηση**

Ο Ρωμανός Αλυφαντής (21 Μαρτίου 1986) είναι Έλληνας πρωταθλητής στην κολύμβηση, ήταν δεύτερος στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα σε 25άρα πισίνα το 2005 με 58".08. Έχει συμμετάσχει σε 2 Ολυμπιακούς Αγώνες, Αθήνα 2004(200 πρόσθιο), Πεκίνο 2008 (100-200 πρόσθιο 200 πεταλούδα, 400 μ.α.).

Ο Ρωμανός Αλυφαντής είναι ένας από τους ελάχιστους έλληνες κολυμβητές που κολυμπούν σε πολύ υψηλό επίπεδο και τα 4 στυλ κολύμβησης και σε όλες τις αποστάσεις. Είναι ακόμα ενεργός κολυμβητής (2021).

400 προθέρμανση

800 χεράκια βαρελάκι λάστιχο ελεύθερο υποξικά (με λίγες αναπνοές)

12*100 Προσθιο κάθε 1.25 (κολυμπούσα κοντά στο 1'.12")

1500 ελεύθερο στους 28 σφυγμούς (χρόνος 15'.43")

200 χαλαρά

8X200 μικτή κάθε 3' με 20αρες στροφές (μετά από κάθε στροφή δελφινισμός έως τα 20 μέτρα)

800 πόδια πρόσθιο με βαρελάκι

800 πεταλούδα

200 χαλαρά

***Προσοχή** η προπόνηση αυτή δεν ενδείκνυται σε κολυμβητές προαγωνιστικών κατηγοριών αθλητές σε αποθεραπεία και κολυμβητές που κάνουν την κολύμβηση ως γυμναστική - ψυχαγωγία. **Πάντα να συμβουλευέστε τον προπονητή σας .**