

SETTIMANA DAL 22 AL 27/10/2018
300 a piacere Esercizi tecnica gambata [10'] 4x10m Veloci tornando subito al muro 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10) 12x100 BR 1'25 (g.i. 10x 1'45; g.m.f. 9x 1'55)
300 a piacere Esercizi tecnica gambata con Pinne e Boccaglio [16'] 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 55"-1'; g.m.f. 6x 1'-1'10) 4x200 2'45 (g.i. 3x 3'20; g.m.f. 3x 3'45)
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 2x(300-200-100) 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 5'00-3'20; g.m.f. 300-150 5'35-2'45) -12x50 con Pinne 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50") -8x50sl 45" (g.i. 6x 55"; g.m.f. 6x 1')

SETTIMANA dal 28/10 al 03/11/2018
300 a piacere Esercizi tecnica rollio e stabilizzazione [10'] 4x10m Veloci tornando subito al muro 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10) 6x200 BR 2'45 (g.i. 5x 3'20; g.m.f. 4x 3'45)
300 a piacere Esercizi tecnica rollio e stabilizzazione con Pinne e Boccaglio [16'] 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 2sl 55" 1 ds-rn 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10) 8x100 1'25 (g.i. 7x 1'45; g.m.f. 6x 1'55)
300 a piacere 8x50 G con Pinne 55" (g.i. 6x 1'05; g.m.f. 6x 1'20) 2x300 con Pinne 4' (g.i. 2x250 4'; g.m.f. 2x200 3'40) -4x(200-100) 2'45-1'25 (g.i. 3x 3'20-1'45; g.m.f. 3x 3'45-1'55) -8x50sl 45" (g.i. 6x 55"; g.m.f. 6x 1')

SETTIMANA dal 05 al 10/11/2018
300 a piacere Esercizi tecnica presa [10'] 4x10m Veloci tornando subito al muro 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10) 12x100 BR 1'25 (g.i. 10x 1'45; g.m.f. 9x 1'55)
300 a piacere Esercizi tecnica presa con Pinne e Boccaglio [16'] 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 55"-1'; g.m.f. 6x 1'-1'10) 4x200 2'45 (g.i. 3x 3'20; g.m.f. 3x 3'45)
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 2x(300-200-100) 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 5'00-3'20; g.m.f. 300-150 5'35-2'45) -12x50 con Pinne 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50") -8x50sl 45" (g.i. 6x 55"; g.m.f. 6x 1')

SETTIMANA dal 12 al 17/11/2018

<p>300 a piacere Esercizi tecnica respirazione [10'] 4x10m Veloci tornando subito al muro 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'15) 6x200 BR 2'45 (g.i. 5x 3'20; g.m.f. 4x 3'45)</p>
<p>300 a piacere Esercizi tecnica respirazione con Pinne e Boccaglio [16'] 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 8x 2sl 1 ds 2sl 1rn 2sl; g.m.f. 6x) 8x100 1'25 (g.i. 7x 1'45; g.m.f. 6x 1'50)</p>
<p>300 a piacere 8x50 G con Pinne 55" (g.i. 6x 1'05; g.m.f. 6x 1'20) 2x300 con Pinne 4' (g.i. 2x250 4'; g.m.f. 2x200 3'40) -4x(200-100) 2'45-1'25 (g.i. 3x 3'20-1'45; g.m.f. 3x 3'45-1'55) -8x50sl 40" (g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")</p>

SETTIMANA dal 19 al 24/11/2018
<p>300 a piacere Esercizi tecnica spinta [10'] 4x10m Veloci tornando subito al muro 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10) 12x100 BR 1'25 (g.i. 10x 1'45; g.m.f. 9x 1'55)</p>
<p>300 a piacere Esercizi tecnica spinta con Pinne e Boccaglio [16'] 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 55"-1'; g.m.f. 6x 1'-1'10) 4x200 2'45 (g.i. 3x 3'20; g.m.f. 3x 3'45)</p>
<p>300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 2x(300-200-100) 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 5'00-3'20; g.m.f. 300-150 5'35-2'45) -12x50 con Pinne 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50") -8x50sl 40" (g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")</p>