

SETTIMANA DAL 26 AL 01/12/2018
300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto con boccaglio 4x10m Veloci tornando subito al muro -6x100sl 2 a 1'20-1'25-1'20 (g.i. 1'40-1'45-1'40; g.m.f. 1'50-1'55-1'50) -12x100 BR 1'25 (g.i. 9x 1'45; g.m.f. 8x 1'55)
300 a piacere 2x50 Esercizi presa gomito alto con Pinne e Boccaglio 4x50 Esercizi presa coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 2x50 con 15-25m Veloci con Pinne 6x(200+100) 2'45-1'20 (g.i. 5x 3'20-1'40; g.m.f. 4x 3'45-1'50)
300 a piacere 6x50mx 50" (g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x 1'-1'15) TEST 400m

SETTIMANA dal 03 al 08/12/2018
300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto con boccaglio 4x10m Veloci tornando subito al muro 400-200sl 5'20-2'40 (g.i. 400-100 6'25-1'40; g.m.f. 400 7'15) 400-2x200-4x100 BR 5'30-2'45-1'25 (g.i. 400-2x200-2x100 6'30-3'20-1'45; g.m.f. 400-2x200 7'25-3'45)
300 a piacere 2x50 Esercizi presa gomito alto con Pinne e Boccaglio 4x50 Esercizi presa coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 2x50 con 15-25m Veloci con Pinne 9x200 3 a 2'40 e 6 a 2'45 (g.i. 7x 4 a 3'15 e 3 a 3'20; g.m.f. 6x 3'45)
300 a piacere 6x50mx 50" (g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x 1'-1'15) 8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'15) 4x200sl con Pinne 2'40 (g.i. 3x 3'10; g.m.f. 4x150 2'40) -8x50 40" (g.i. 6x 45"; g.m.f. 4x 50") -6x100sl 1'25" (g.i. 5x 1'45; g.m.f. 4x 1'55)

SETTIMANA dal 10 al 15/12/2018
300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto con boccaglio 4x10m Veloci tornando subito al muro -3x200sl 2'40 (g.i. 3'10; g.m.f. 3'40) -6x200 BR 2'45 (g.i. 5x 3'15; g.m.f. 4x 3'45)
300 a piacere 2x50 Esercizi presa gomito alto con Pinne e Boccaglio 4x50 Esercizi presa coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 2x50 con 15-25m Veloci con Pinne 18x100sl 6 a 1'20 e 12 a 1'25 (g.i. 15x 5 a 1'35 e 10 a 1'40; g.m.f. 13x 4 a 1'50 e 9 a 1'55)
300 a piacere 6x50mx 50" (g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x 1'-1'15) 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'10; g.m.f. 4x 1'35) 6x50sl 40" + 6x100 1'25 (g.i. 4x50+6x100 50"-1'45; g.m.f. 4x50+5x100 55"-1'55) 16x50 con Pinne 40" (g.i. 14x 45"; g.m.f. 12x 50")

SETTIMANA dal 17 al 22/12/2018
<p>300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto con boccaglio 4x10m Veloci tornando subito al muro 400-200sl 5'20-2'40 (g.i. 400-100 6'25-1'40; g.m.f. 400 7'15) 400-2x200-4x100 BR 5'30-2'45-1'25 (g.i. 400-2x200-2x100 6'30-3'20-1'45; g.m.f. 400-2x200 7'25-3'45)</p>
<p>300 a piacere 2x50 Esercizi presa gomito alto con Pinne e Boccaglio 4x50 Esercizi presa coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 2x50 con 15-25m Veloci con Pinne 9x200 3 a 2'40 e 6 a 2'45 (g.i. 7x 4 a 3'15 e 3 a 3'20; g.m.f. 6x 3'45)</p>
<p>300 a piacere 6x50mx 50" (g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x 1'-1'15) 8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'15) 4x200sl con Pinne 2'40 (g.i. 3x 3'10; g.m.f. 4x150 2'40) -8x50 40" (g.i. 6x 45"; g.m.f. 4x 50") -6x100sl 1'25" (g.i. 5x 1'45; g.m.f. 4x 1'55)</p>

SETTIMANA dal 24 al 29/12/2018
<p>300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto con boccaglio 4x10m Veloci tornando subito al muro -6x100sl 2 a 1'20-1'25-1'20 (g.i. 1'40; g.m.f. 1'50-1'55-1'50) -12x100 BR 1'25 (g.i. 9x 1'45; g.m.f. 8x 1'55)</p>
<p>300 a piacere 2x50 Esercizi presa gomito alto con Pinne e Boccaglio 4x50 Esercizi presa coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 2x50 con 15-25m Veloci con Pinne 6x(200+100) 2'45-1'20 (g.i. 5x 3'15-1'40; g.m.f. 4x 3'45-1'50)</p>
<p>300 a piacere 6x50mx 50" (g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x 1'-1'15) 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'10; g.m.f. 4x 1'35) 6x50sl 40" + 6x100 1'25 (g.i. 4x50+6x100 50"-1'45; g.m.f. 4x50+5x100 55"-1'55) 16x50 con Pinne 40" (g.i. 14x 45"; g.m.f. 12x 50")</p>