

SETTIMANA DAL 02 AL 05/01/2019
300 a piacere 2x50 con 10-25m Veloci 3x200 2'45 (g.i. 2x 3'15; g.m.f. 2x 3'45) Esercizi tecnica presa con Pinne e Boccaglio
300 a piacere 300-2x200-100 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200-100 5'00-3'15-1'45; g.m.f. 300-2x100 5'35-1'55) 12x50 con Pinne a 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50") Esercizi tecnica presa

SETTIMANA dal 07 al 12/01/2019
300 a piacere 6x50 45" (g.i. 6x 55" ; g.m.f. 4x 1'10) 6x200 BR 4 a 2'40 2 a 2'45 (g.i. 5x 3 a 3'10 2 a 3'15; g.m.f. 4x 2 a 3'40 2 a 3'45) Esercizi tecnica presa
300 a piacere 4x50 con 10-25m Veloci 6x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 6x 2sl 1 ds 2sl 1rn 2sl; g.m.f. 4x) 8x100 1'20 (g.i. 7x 1'40; g.m.f. 6x 1'50) Esercizi tecnica presa con Pinne e Boccaglio
300 a piacere 8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'15) 2x300 con Pinne 3'50 (g.i. 2x250 3'50 g.m.f. 2x200 3'40) 6x50 Esercizi tecnica presa 4x(200-100) 2'45-1'20 (g.i. 3x 3'15-1'40; g.m.f. 3x 3'45-1'50)

SETTIMANA dal 14 al 19/01/2019
300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione 4x10m Veloci tornando subito al muro 4x50 G (g.i. 4x; g.m.f. 2x) 12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10) 12x100 BR 8 a 1'20 4 a 1'25 (g.i. 10x 6 a 1'40 4 a 1'45; g.m.f. 9x 5 a 1'50 4 a 1'55)
300 a piacere 6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione con Pinne 4x50 con 10-25m Veloci 10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 55"-1'; g.m.f. 6x 1'-1'10) 4x200 2'40 (g.i. 3x 3'10; g.m.f. 3x 3'40) 6x100 1'25 (g.i. 5x 1'45; g.m.f. 4x 1'55)
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 2x(300-200-100) 1 a 4'-2'40-1'20 1 a 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 4'50-3'10 - 5'00-3'15; g.m.f. 300-150 5'25-2'40 - 5'35-2'45) -12x50 con Pinne 6 a 35" 6 a 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50") -8x50sl 45" (g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")

SETTIMANA dal 1 1al 26/01/2019
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione</p> <p>4x10m Veloci tornando subito al muro</p> <p>4x50 G (g.i. 4x; g.m.f. 2x)</p> <p>12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'15)</p> <p>6x200 BR 4 a 2'40 2 a 2'45 (g.i. 5x 3 a 3'10 2 a 3'15; g.m.f. 4x 2 a 3'40 2 a 3'45)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione con Pinne</p> <p>4x50 con 10-25m Veloci</p> <p>10x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 8x 2sl 1 ds 2sl 1rn 2sl; g.m.f. 6x)</p> <p>8x100 1'20 (g.i. 7x 1'40; g.m.f. 6x 1'50)</p> <p>12x50 45" (g.i. 10x 55"; 8x 1')</p>
<p>300 a piacere</p> <p>8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'15)</p> <p>2x300 con Pinne 3'50 (g.i. 2x250 3'50 g.m.f. 2x200 3'40)</p> <p>-4x(200-100) 2'45-1'20 (g.i. 3x 3'15-1'40; g.m.f. 3x 3'45-1'50)</p> <p>-8x50sl 40" (g.i. 6x 45"; g.m.f. 6x 55")</p>

SETTIMANA dal 28/01 al 02/02/2019
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione</p> <p>4x10m Veloci tornando subito al muro</p> <p>4x50 G (g.i. 4x; g.m.f. 2x)</p> <p>12x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 1'-1'10)</p> <p>12x100 BR 8 a 1'20 4 a 1'25 (g.i. 10x 6 a 1'40 4 a 1'45; g.m.f. 9x 5 a 1'50 4 a 1'55)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 Esercizi presa gomito alto + coordinazione bracciata/respirazione con Pinne</p> <p>4x50 con 10-25m Veloci</p> <p>10x50 1sl 45" 1ds-rn 50" (g.i. 8x 55"-1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)</p> <p>4x200 2'40 (g.i. 3x 3'10; g.m.f. 3x 3'40)</p> <p>6x100 1'25 (g.i. 5x 1'45; g.m.f. 4x 1'55)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45)</p> <p>2x(300-200-100) 1 a 4'-2'40-1'20 1 a 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 4'50-3'10 - 5'00-3'15; g.m.f. 300-150 5'25-2'40 - 5'35-2'45)</p> <p>-12x50 con Pinne 6 a 35" 6 a 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50")</p> <p>-8x50sl 45" (g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")</p>