

<b>SETTIMANA DAL 04 AL 09/02/2019</b>
300 a piacere 2x50 1 con 15m Veloce e 1 con 25m Veloci 4x50 esercizi presa + 4x50 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 2x50 esercizi presa + 4x50 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 2x50 esercizi presa + 4x100 1'25 (4x 1'40; g.m.f. 3x 1'50) -2x400 1sl 5'30 + 1 BR 6' (g.i. 6'20 + 1x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'25 + 1x300 6') -1x400 sl 5'20 (g.i. 6'10; g.m.f. 1x200 3'35)
300 a piacere 4x50mx 50" (g.i. 4x 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x50 mx 1'15) 4x50 esercizi presa + 4x50 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 2x50 esercizi presa + 4x100 1'25 (4x 1'40; g.m.f. 3x 1'50) 2x 4x100+1x300 (1°serie 1'25 -4'15 e 3° 1'20-4') (g.i. 3x100+1x300 1'40-5', 1'35-4'45; g.m.f. 3x100+1x200 1'50-3'40, 1'45-3'30)
300 a piacere Con Pinne 4x50 esercizi presa + 4x50 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 2x50 esercizi presa + 4x100 1'25 (4x 1'40; g.m.f. 3x 1'50) -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 2'50 (g.i. 3'10 + 3'15; g.m.f. 3'40 + 3'55) -1x200 sl 2'35 (g.i. 1x100 1'30) 16x50 (4 a 45" + 8 a 40" + 4 a 45") (g.i. 14x 4 a 50" + 3 a 45"; g.m.f. 12x 4 a 55" e 2 a 50")

<b>SETTIMANA dal 11 al 16/02/2019</b>
300 a piacere 4x50 con 15m Veloci 5x500 (g.i. 5x400; g.m.f. 300-400-300-400-300) - 1 con 50 solo br dx+50 solo br sx+ 100sl rec 20" - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 solo elastico e pull senza palette 7'15 (g.i. 6'45; g.m.f. 5'50) - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 sl passo 1'15-1'17 tot 6'20 (g.i. passo 1'27-1'30 tot 5'55; g.m.f. passo 1'40-1'42 tot 5'02)
300 a piacere 6x50 25G 25sl (g.i. 6x ; g.m.f. 4x ) 5x100 1'25 + 3x100 1'30 + 4x100 1'25 + 3x100 1'30 + 3x100 1'25 + 3x100 1'30 mantenere velocità costante (g.i. 4x 1'40 3x 1'45 3x 1'40 3x 1'45 2x 1'40 3x 1'45; g.m.f. 4x 1'50 2x 1'55 3x 1'50 2x 1'55 2x 1'50 2x 1'55 )
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 6x50mx 50" (g.i. 4x 1'; g.m.f. 4x 1'10) 20x50 con Pinne 4 a 35" 4 a 40" 2 a 45" (18x 2 a 40" 4 a 45" 2 a 50"; 16x 2 a 45" 4 a 50" 2 a 55") 100-200-400-200-100 1'25-2'45-5'30 (g.i. 100-200-300-200-100 1'40-3'10-4'40; g.m.f. 100-3x200-100 1'50-3'40)

<b>SETTIMANA dal 18 al 23/02/2019</b>
300 a piacere 4x50 1 con 15m Veloce e 1 con 25m Veloci -3x400 1sl 5'40 + 2 BR 6' (g.i. 6'30 + 2x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'35 + 2x300 6') -2x400 1sl 5'30 + 1 BR 6' (g.i. 6'20 + 1x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'25 + 1x300 6') -1x400 sl 5'20 (g.i. 6'10; g.m.f. 1x200 3'35)
300 a piacere -4x50mx 50" (g.i. 4x 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x50 mx 1'15) -2x50 1 con 25m Veloce e 1 con 15m Veloci (g.m.f. 2x15m Veloci tornando al muro) 3x 5x100+1x300 (1°serie 1'30-4'30, 2° 1'25 -4'15 e 3° 1'20-4')

(g.i. 4x100+1x300 1'45-5'15, 1'40-5', 1'35-4'45; g.m.f. 4x100+1x200 1'55-3'50, 1'50-3'40, 1'45-3'30)
300 a piacere 8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'10) -3x200 1sl 2'45 + 2 c/Pinne 2'50 (g.i. 3'15 + 3'15; g.m.f. 3'45 + 1x200 3'55) -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 2'50 (g.i. 3'10 + 3'15; g.m.f. 3'40 + 3'55) -1x200 sl 2'35 20x50 (4 a 45" + 12 a 40" + 4 a 45") (g.i. 18x 3 a 50" + 3 a 45"; g.m.f. 16x 4 a 55" e 2 a 50" 4+2+4)

<b>SETTIMANA dal 25/02 al 02/03/2019</b>
300 a piacere 4x50 con 15m Veloci 5x500 (g.i. 5x400; g.m.f. 300-400-300-400-300) - 1 con 50 solo br dx+50 solo br sx+ 100sl rec 20" - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 solo elastico e pull senza palette 7'15 (g.i. 6'45; g.m.f. 5'50) - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25) - 1 sl passo 1'15-1'17 tot 6'20 (g.i. passo 1'27-1'30 tot 5'55; g.m.f. passo 1'40-1'42 tot 5'02)
300 a piacere 2x50 Ex presa 6x50 25G 25sl (g.i. 6x ; g.m.f. 4x ) 5x100 1'20 + 3x100 1'30 + 4x100 1'20 + 3x100 1'30 + 3x100 1'20 + 3x100 1'30 mantenere velocità costante (g.i. 4x 1'35 3x 1'45 3x 1'35 3x 1'45 2x 1'35 3x 1'45; g.m.f. 4x 1'45 2x 1'55 3x 1'45 2x 1'55 2x 1'45 2x 1'55)
300 a piacere 8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45) 6x50mx 50" (g.i. 4x 1'; g.m.f. 4x 1'10) 20x50 con Pinne 4 a 35" 4 a 40" 2 a 45" (18x 2 a 40" 4 a 45" 2 a 50"; 16x 2 a 45" 4 a 50" 2 a 55") 100-200-400-200-100 1'25-2'45-5'30 (g.i. 100-200-300-200-100 1'40-3'10-4'40; g.m.f. 100-3x200-100 1'50-3'40)

<b>SETTIMANA dal 04 al 09/03/2019</b>
300 a piacere 4x50 1 con 15m Veloce e 1 con 25m Veloci -3x400 1sl 5'40 + 2 BR 6' (g.i. 6'30 + 2x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'35 + 2x300 6') -2x400 1sl 5'30 + 1 BR 6' (g.i. 6'20 + 1x300 5'15; g.m.f. 1x300 5'25 + 1x300 6') -1x400 sl 5'20 (g.i. 6'10; g.m.f. 1x200 3'35)
300 a piacere -4x50mx 50" (g.i. 4x 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x50 mx 1'15) -2x50 1 con 25m Veloce e 1 con 15m Veloci (g.m.f. 2x15m Veloci tornando al muro) 3x 5x100+1x300 (1°serie 1'30-4'30, 2° 1'25 -4'15 e 3° 1'20-4') (g.i. 4x100+1x300 1'45-5'15, 1'40-5', 1'35-4'45; g.m.f. 4x100+1x200 1'55-3'50, 1'50-3'40, 1'45-3'30)
300 a piacere 8x50 G con Pinne 50" (g.i. 6x 1'00; g.m.f. 6x 1'10) -3x200 1sl 2'45 + 2 c/Pinne 2'50 (g.i. 3'15 + 3'15; g.m.f. 3'45 + 1x200 3'55) -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 2'50 (g.i. 3'10 + 3'15; g.m.f. 3'40 + 3'55) -1x200 sl 2'35 20x50 (4 a 45" + 12 a 40" + 4 a 45") (g.i. 18x 3 a 50" + 3 a 45"; g.m.f. 16x 4 a 55" e 2 a 50" 4+2+4)

<b>SETTIMANA dal 11 al 16/03/2019</b>
<p>300 a piacere  4x50 con 15m Veloci  5x500 (g.i. 5x400; g.m.f. 300-400-300-400-300)  - 1 con 50 solo br dx+50 solo br sx+ 100sl rec 20"  - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25)  - 1 solo elastico e pull senza palette 7'15 (g.i. 6'45; g.m.f. 5'50)  - 1 BR 7' (g.i. 6'25; g.m.f. 7'25)  - 1 sl passo 1'15-1'17 tot 6'20 (g.i. passo 1'27-1'30 tot 5'55; g.m.f. passo 1'40-1'42 tot 5'02)</p>
<p>300 a piacere  2x50 Ex presa  6x50 25G 25sl (g.i. 6x ; g.m.f. 4x )  5x100 1'20 + 3x100 1'30 + 4x100 1'20 + 3x100 1'30 + 3x100 1'20 + 3x100 1'30 mantenere velocità costante  (g.i. 4x 1'35 3x 1'45 3x 1'35 3x 1'45 2x 1'35 3x 1'45; g.m.f. 4x 1'45 2x 1'55 3x 1'45 2x 1'55 2x 1'45 2x 1'55)</p>
<p>300 a piacere  8x50 G 1' (g.i. 6x 1'15; g.m.f. 4x 1'45)  6x50mx 50" (g.i. 4x 1'; g.m.f. 4x 1'10)  20x50 con Pinne 4 a 35" 4 a 40" 2 a 45" (18x 2 a 40" 4 a 45" 2 a 50"; 16x 2 a 45" 4 a 50" 2 a 55")  100-200-400-200-100 1'25-2'45-5'30 (g.i. 100-200-300-200-100 1'40-3'10-4'40; g.m.f. 100-3x200-100 1'50-3'40)</p>