

R SETTIMANA DAL 29/04/2019 AL 04/05/2019
<p>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)</p>
<p>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') mantenere velocità costante come 3°serie (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)</p>
<p>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 3' (g.i. 3'15 + 3'15; g.m.f. 3'45 + 1x200 3'55) -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 3' (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)</p>

Q SETTIMANA DAL 06/05/2019 al 11/05/2019
<p>300 a piacere 8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30) 2x15m Veloci tornando al muro [2x (1x200sl 3'40 + 2x100 1'50 al 90%)] (g.i. 200-2x100-200-100 4'20-2'10; g.m.f. 200-100 5'-2'30) 100 Lenti 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 400 BR con pull respirando ogni 7br (g.i. 300; g.m.f. 200) + 100 Lenti</p>
<p>300 a piacere 6x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2^br (g.m.f. 4x) 2x50 1 con 25m Veloci e 1 con 15m Veloci 4x(3x100 1mx a 1'30 e 2sl a 1'15 + 4x50 50") (g.i. 3x 1mx a 1'50 e 2sl a 1'35+1'; g.m.f. 3x 1mx a 2'30 e 2sl a 1'45 + 3x50 1'05) 100 Lenti</p>
<p>300 a piacere 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 6x50 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = a prima 2x(10x50 1 con 25m Progressione + 1 respirando ogni 7br e 1 ben nuotato 50" (g.i. 8x 1'; g.m.f. 6x 1'15) 3x50 Veloci 1'30 50L) 1 solo palette e 1 con Pinne</p>

R SETTIMANA DAL 13/05/2019 AL 18/05/2019
<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' (g.i. 6'25; g.m.f. 5'40) - 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 2 a 35" 4 a 40" 4 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>

Q SETTIMANA DAL 20/05/2019 AL 25/05/2019

<p>300 a piacere 8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30) 2x15m Veloci tornando al muro [2x (1x200sl 3'40 + 2x100 1'50 al 90%)] (g.i. 200-2x100-200-100 4'20-2'10; g.m.f. 200-100 5'-2'30) 100 Lenti 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 400 BR con pull respirando ogni 7br (g.i. 300; g.m.f. 200) 100 Lenti</p>
<p>300 a piacere 6x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2^br (g.m.f. 4x) 2x50 1 con 25m Veloci e 1 con 15m Veloci 4x(3x100 1mx a 1'30 e 2sl a 1'15 + 4x50 50") (g.i. 3x 1mx a 1'55 e 2sl a 1'35+1'; g.m.f. 3x 1mx a 2'30 e 2sl a 1'45 + 3x50 1'05) 100 Lenti</p>
<p>300 a piacere 6x50 BR solo palette 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = 6x50 2 a 50"-45"-40" (g.i. 55"-50"-45"; g.m.f. 4x 1'05-55") contare BR e fare sempre = a prima 2x(10x50 1 con 25m Progressione + 1 respirando ogni 7br e 1 ben nuotato 50" (g.i. 8x 1'; g.m.f. 6x 1'15) 3x50 Veloci 1'30 50L) 1 solo palette e 1 con Pinne</p>

S SETTIMANA DAL 27/05/2019 AL 01/06/2019

<p>300 a piacere 6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci (g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro) 3x200+ 200 Lento 3'30 (1° con 2x50+100 Veloci 1'-1'-3' 2° con 50-100-50 e 3° con 100-50-50) (g.i. 3x150 50-100, 100-50, 3x50 3'20-1'10-4'; g.m.f. 3x150 e 100Lento 3'45-1'30-2'45) 400 BR (g.i. 300; g.m.f. 200)</p>
<p>400 a piacere 4x50 2 a 45"-40" + 100 nuotati lunghi (g.i. 55"-50", g.m.f. 2x50 1 a 1'-55") 2x200 Veloci 5' + 100 Lenti 2' (g.i. 5'30, g.m.f. 1x 6' + 2'30) 4x100 Veloci 2'30 + 100 lenti 2' (g.i. 3x 2'45, g.m.f. 3x 3' + 2'30) 4x50 Veloci 1'15 + 100 Lenti 2' (g.i. 1'30, g.m.f. 1'45 + 2'30) 100 Lenti</p>

300 a piacere
6x50 2 a 50"-45"-40" + 2x50 con 15m Veloci
(g.i. 4x50 2 a 1' e 1 a 55"-50"; g.m.f. 4x50 2 a 1'05 e 1 a 1'-55" + 2x15m Veloci tornando subito al muro)
(2x50 Veloce 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR
3x50 Veloce BR solo Palette 1'30 + 50 Lento + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 50 Lento)
4x50 Veloce con Pinne 1'30 + 100 Lento 2' + 100 Ampiezza BR (g.m.f. 100 Lento))
10x50 45" (g.i. 8x50 55"; g.m.f. 6x50 1'00)

T SETTIMANA DAL 03/06/2019 AL 08/06/2019

300 a piacere
-4x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2^br (g.m.f. 2x)
-4x50 con 15m Veloci
3x100 al 90% 1'50 + 3x100 rec 1'25 + 4x50 al 90% 1' + 4x50 rec 50"
(g.i. con 2'10 + 1'45 + 3x50 1'15 + 1'; g.m.f. con 2x100 2'20 + 2' + 3x50 1'30 + 1'10)
800 BR con 100 ben nuotato 50 Veloce (g.i. 700; g.m.f. 600)

500 a piacere
-8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30)
-4x50 con 10m Veloci
5x100 1'15-1'15-1'20-1'15-1'15 (g.i. 4x 1'35-1'40-1'35-1'40; g.m.f. 3x 1'50)
100-200-400-200-100 1'20+5" ben nuotato (g.i. 100-200-300-200-100 1'45; g.m.f. 100-3x200-100 1'55)

500 a piacere
4x50 2 a 45"-40" + 100 nuotati lunghi (g.i. 55"-50"; g.m.f. 2x 1')
2x(200 4' al 90% + 3x100 rec 1'25) (g.i. 4'15 + 2x 1'45; g.m.f. 4'30 + 2x 2')
16x50 BR 45" (g.i. 12x50 55"; g.m.f. 12x50 1'00)

R SETTIMANA DAL 10/06/2019 AL 15/06/2019

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' (g.i. 6'25; g.m.f. 5'40)
- 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 2 a 35" 4 a 40" 4 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)

R SETTIMANA DAL 17/06/2019 AL 22/06/2019
<p>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)</p>
<p>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') mantenere velocità costante come 3°serie (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)</p>
<p>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 3' (g.i. 3'15 + 3'15; g.m.f. 3'45 + 1x200 3'55) -2x200 1sl 2'40 + 1 c/Pinne 3' (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)</p>
T SETTIMANA DAL 23/06/2019 AL 29/06/2019
<p>300 a piacere -4x50 mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2^br (g.m.f. 2x) -4x50 con 15m Veloci 3x100 al 90% 1'50 + 3x100 rec 1'25 + 4x50 al 90% 1' + 4x50 rec 50" (g.i. con 2'10 + 1'45 + 3x50 1'15 + 1'; g.m.f. con 2x100 2'20 + 2x 2' + 3x50 1'30 + 3x 1'10) 800 BR con 100 ben nuotato 50 Veloce (g.i. 700; g.m.f. 600)</p>
<p>500 a piacere -8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 4x 1'30) -4x50 con 10m Veloci 5x100 1'15-1'15-1'20-1'15-1'15 (g.i. 4x 1'35-1'40-1'35-1'40; g.m.f. 3x 1'50) 100-200-400-200-100 1'20+5" ben nuotato (g.i. 100-200-300-200-100 1'45; g.m.f. 100-3x200-100 1'55)</p>
<p>500 a piacere 4x50 2 a 45"-40" + 100 nuotati lunghi (g.i. 55"-50"; g.m.f. 2x 1') 2x(200 4' al 90% + 3x100 rec 1'25) (g.i. 4'15 + 2x 1'45; g.m.f. 4'30 + 2x 2') 16x50 BR 45" (g.i. 12x50 55"; g.m.f. 12x50 1'00)</p>