

<b>SETTIMANA 0 di TRANSIZIONE</b>
<p>300 a piacere            2x50 sl mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2<sup>a</sup>br            20x50 2sl 1mx 45"-50" (g.i. 16x 55"-1'; g.m.f. 12x 1'05-1'20)            4x100 BR 1'20 – 200mx - 4x100 BR 1'20 (g.i. 3x 1'45; g.m.f. 3x 2' e 100mx)            100 Lenti</p>
<p>300 a piacere            2x50 sl mani avanti, fare 2br riportando entrambe le mani avanti e respirare alla 2<sup>a</sup>br            4x(100sl+4x50 1 sl 1mx) 1'25-45"-50" (g.i. 3x 1'45-55"-1'; g.m.f. 4x con 2x50 2'05-1'05-1'20)            2x200+10x50 BR 2'45-45" (g.i. 6x50 3'20-55"; g.m.f. 4x50 4'-1')            100 Lenti</p>

<b>SETTIMANA 1</b>
<p>300 a piacere            8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 6x 1 25g+25sl 1'30 e 1 sl 1')            2x200-400-2x200 BR 2'50-5'40 (g.i. 100-200-400-200-100 1'40-3'20-6'40; g.m.f. 200-400-200 4'10-8')            6x100 1sl 1mx 1'25-1'40 (g.i. 5x100 1'40-1'55; g.m.f. 4x100 1mx 1sl 1mx 2'30-2')</p>
<p>300 a piacere            8x50 1 c/25 solo br dx + 25 br dx e 1 sl 50"-45" (g.i. 6x 1'-55"; g.m.f. 6x 1 c/25 solo 1br + 25sl e 1sl 1'10-1')            8x50 45" (g.i. 6x 55", g.m.f. 6x 1')            12x100 6 a 1'25 6 a 1'20 (g.i. 10x 5 a 1'45 5 1'40; g.m.f. 8x 4 a 2' 4 a 1'55)            12x50 45" (g.i. 10x 55"; g.m.f. 8x 1')</p>

<b>SETTIMANA 2</b>
<p>300 a piacere            8x50 25g+25sl 55" (g.i. 6x 1'10, g.m.f. 6x 1 25g+25sl 1'30 e 1 sl 1')            2x200-4x100-2x200 BR 1'25-2'50 (g.i. 100-200-4x100-200-100 1'40-3'20; g.m.f. 200-4x100-200 1'55-3'50)            6x100 1sl 1mx 1'25-1'40 (g.i. 5x100 1'40-1'55; g.m.f. 4x100 1mx 1sl 1mx 2'30-2')</p>
<p>300 a piacere            8x50 1 c/25 solo br dx + 25 br dx e 1 sl 50"-45" (g.i. 6x 1'-55"; g.m.f. 6x 1 c/25 solo 1br + 25sl e 1sl 1'10-1')            8x50 45" (g.i. 6x 55", g.m.f. 6x 1')            12x100 2 a 1'25 1 a 1'20 1 1'15 (g.i. 10x 2 a 1'45 2 1'40 1 1'35; g.m.f. 8x 2 a 2' 2 a 1'55)            12x50 45" (g.i. 10x 55"; g.m.f. 8x 1')</p>