

<b>SETTIMANA DAL 28/10 AL 02/11/2019</b>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' A-B]  2x15m Veloci tornando subito al muro  4x50 1mx 50" (g.i. 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x sl 1')  15x100 BR 1'25 (13x 1'35; g.i. 12x 1'40; g.m.f. 10x 1'55)</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' D-E]  10-15-25m Veloci tornando subito al muro  8x50 1sl 45" 1mx 50" (8x 2sl 50" 1mx 55"; g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)  3x(200+4x50) 2'50+45" (200+3x50 3'10-50"; g.i. 3'15-55"; g.m.f. 200+2x50 3'50-1')</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]  4x100 1'50 solo pull 50G+50br (2'; g.i. 25G+75br 2'; g.m.f. 3x 25G+75BR 2'20)  2x(300+6x50) c/Pinne 4'10-4 a 45"+2 a 40" (300+5x50 4'30-3 a 50"-2 a 45"; g.i. 250+5x50 4'-3 a 55"-2 a 50"; g.m.f. 200+5x50 3'45-55")</p>

<b>SETTIMANA DAL 04 AL 09/11/2019</b>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' A-B]  2x15m Veloci tornando subito al muro  4x50 1mx 50" (g.i. 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x sl 1')  8x200 BR 2'50 (7x 3'10; g.i. 6x 3'15; g.m.f. 6x 3'50)</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' D-E]  10-15-25m Veloci tornando subito al muro  8x50 1sl 45" 1mx 50" (8x 2sl 50" 1mx 55"; g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)  3x(3x100+2x50) 1'25+45" (3x100+50 1'35-50"; g.i. 1'40-55"; g.m.f. 2x100+2x50 1'55-1')</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]  500G c/Pinne c/15m Veloci (400 ; g.i. 400; g.m.f. 300)  2x(200+100+6x50) 2'50-1'25-4 a 45"+2 a 40" (200+100+5x50 3'10-1'35-3 a 50"-2 a 45"; g.i. 200+6x50 3'15-4 a 55"-2 a 50"; g.m.f. 2x100+5x50 1'55-55")</p>

<b>SETTIMANA DAL 11 AL 16/11/2019</b>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' A-B]  2x15m Veloci tornando subito al muro  4x50 1mx 50" (g.i. 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x sl 1')  15x100 BR 1'25 (13x 1'35; g.i. 12x 1'40; g.m.f. 10x 1'55)</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' D-E]  10-15-25m Veloci tornando subito al muro  8x50 1sl 45" 1mx 50" (8x 2sl 50" 1mx 55"; g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)  2x(2x200+4x50) 2'50+45" (2x200+3x50 3'10-50"; g.i. 2x200+2x50 3'15-55"; g.m.f. 2x150+3x50 2'50-1')</p>
<p>300 a piacere  Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]  4x100 1'50 solo pull 50G+50br (2'; g.i. 25G+75br 2'; g.m.f. 3x 25G+75BR 2'20)</p>

2x(300+6x50) c/Pinne 4'10-3 a 45"+3 a 40" (300+5x50 4'30-2 a 50"-3 a 45"; g.i. 250+5x50 4'-2 a 55"-3 a 50"; g.m.f. 200+5x50 3'40-55")

### **SETTIMANA DAL 18 AL 23/11/2019**

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' A-B]

2x15m Veloci tornando subito al muro

4x50 1mx 50" (g.i. 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x sl 1')

8x200 BR 4 a 2'50 4 a 2'45 (7x 4 a 3'10 3 a 3'05; g.i. 6x 3'15; g.m.f. 6x 3'50)

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' D-E]

10-15-25m Veloci tornando subito al muro

8x50 1sl 45" 1mx 50" (8x 2sl 50" 1mx 55"; g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)

2x(5x100+2x50) 1'25+45" (5x100+50 1'35-50"; g.i. 1'40-55"; g.m.f. 4x100+50 1'55-1')

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]

500G c/Pinne c/15m Veloci (400 ; g.i. 400; g.m.f. 300)

2x(200+100+6x50) 2'45-1'25-4 a 45"+2 a 40" (200+100+5x50 3'05-1'35-3 a 50"-2 a 45"; g.i.

200+6x50 3'15-4 a 55"-2 a 50"; g.m.f. 2x100+5x50 1'55-55")

### **SETTIMANA DAL 25 AL 30/11/2019**

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' A-B]

2x15m Veloci tornando subito al muro

4x50 1mx 50" (g.i. 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 4x sl 1')

15x100 BR 1'25 (13x 1'35; g.i. 12x 1'40; g.m.f. 10x 1'55)

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' D-E]

10-15-25m Veloci tornando subito al muro

8x50 1sl 45" 1mx 50" (8x 2sl 50" 1mx 55"; g.i. 6x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 6x 1'-1'10)

6x200 2'45 (5x 3'05; g.i. 3'15; g.m.f. 4x 3'50)

300 a piacere

Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]

4x100 1'50 solo pull 50G+50br (2'; g.i. 25G+75br 2'; g.m.f. 3x 25G+75BR 2'20)

2x(300+6x50) c/Pinne 4'-4 a 45"+2 a 40" (300+5x50 4'20-3 a 50"-2 a 45"; g.i. 250+5x50 4'-3 a 55"-2 a 50"; g.m.f. 200+5x50 3'40-55")