

SETTIMANA DAL 02/12 AL 07/12/2019
<p>300 a piacere 4x15m Veloci tornando subito al muro 25x100 5 con 50 1BR e 50sl 1'30 + 5x100 1'20 + 10x100 BR 1'25 + 5x100 solo Palette 1'20 (5x 1'40 + 4x 1'30 + 10x 1'35 + 4x 1'30; g.i. 5x 1'50 + 4x 1'35 + 9x 1'40 + 4x 1'35; g.m.f. 4x 2'10 + 4x 1'50 + 7 x 1'55 + 4x 1'50)</p>
<p>300 a piacere Esercizi tecnica c/Boccaglio [4' D-E] 5x100 c/Boccaglio 50G+50sl 1'45 (4x 2'; g.i. 4x 2'10; g.m.f. 3x 2'40) 15-25m Veloci tornando subito al muro 4x(200+5x50) 2'50+40" (200+4x50 3'10-45"; g.i. 3'15-3x50 50"; g.m.f. 200+2x50 3'50-55")</p>
<p>300 a piacere Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C] 6x50 c/pool 15m G Veloci + 35m BR 55" (1'; g.i. 1 c/15m G V e 1 sl 1'05-55"; g.m.f. 4x 1'20) 6x50mx 50" (1mx 1sl 55"-50"; g.i. 1mx 2sl 1'-55"; g.m.f. 4x mx 1'15) 8x50sl 40" (45"; g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55") 3x300 c/Pinne 4' (300-200-300 4'20-3'; g.i. 300-200-300 4'30-3'; g.m.f. 3x200 3'40)</p>

SETTIMANA DAL 09 AL 14/12/2019
<p>300 a piacere Esercizi tecnica [4' A-B] 4x100 con 50G+50sl 1'45 (2'; g.i. 3x 2'10; g.m.f. 3x 2'40) . 2x15m Veloci tornando subito al muro 400sl 5'20 + 6x100BR 1'25 + 400BR 5'30 + 12x50 solo Palette 40" (5'50 + 5x 1'35 + 6' + 10x 45"; g.i. 6'15 + 5x 1'40 + 6'25 + 8x 50"; g.m.f. 7'20 + 4x 1'55 + 7'30 + 6x 55")</p>
<p>300 a piacere Esercizi tecnica c/Boccaglio [4' D-E] 4x100 con 50 1BR e 50sl 1'30 c/Boccaglio (1'40; g.i. 3x 1'50; g.m.f. 3x 2'10) .15-25m Veloci tornando subito al muro 10x200 5 a 2'45 e 5 a 2'40 (9x 5 3'05 4 3'; g.i. 8x 4 3'15 4 3'10; g.m.f. 7x 4 3'50 3 3'45)</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) 6x50mx 50" (1mx 1sl 55"-50"; g.i. 1mx 2sl 1'-55"; g.m.f. 4x mx 1'15) 8x50sl 40" (45"; g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55") 6x100 c/Pinne 1'20 (1'30; g.i. 5x 1'35; g.m.f. 5x 1'45)</p>

SETTIMANA DAL 16 AL 21/12/2019
<p>300 a piacere Esercizi tecnica [10' A-B] 2x15m Veloci tornando subito al muro 4x50 mx 50" (1sl 50" 1mx 55"; 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) 6x200 2'45 (5x 3'05; g.i. 3'15; g.m.f. 4x 3'50)</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'-3 a 45"+3 a 40" (300+5x50 4'20 +3 a 50"-2 a 45"; g.i. 300+4x50 4'30-2 a 55"-2 a 50"; g.m.f. 200+5x50 3'40-55")

SETTIMANA DAL 23 AL 28/12/2019

300 a piacere
4x15m Veloci tornando subito al muro
25x100 5 con 50 1BR e 50sl 1'30 + 5x100 1'20 + 10x100 BR 1'25 + 5x100 solo Palette 1'20
(5x 1'40 + 4x 1'30 + 10x 1'35 + 4x 1'30; g.i. 5x 1'50 + 4x 1'35 + 9x 1'40 + 4x 1'35;
g.m.f. 4x 2'10 + 4x 1'50 + 7 x 1'55 + 4x 1'50)

300 a piacere
Esercizi tecnica c/Boccaglio [4' D-E]
5x100 c/Boccaglio 50G+50sl 1'45 (4x 2'; g.i. 4x 2'10; g.m.f. 3x 2'40)
15-25m Veloci tornando subito al muro
4x(200+5x50) 2'50+40" (200+4x50 3'10-45"; g.i. 3'15-3x50 50"; g.m.f. 200+2x50 3'50-55")

300 a piacere
Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]
6x50 c/pool 15m G Veloci + 35m BR 55" (1'; g.i. 1 c/15m G V e 1 sl 1'05-55"; g.m.f. 4x 1'20)
6x50mx 50" (1mx 1sl 55"-50"; g.i. 1mx 2sl 1'-55"; g.m.f. 4x mx 1'15)
8x50sl 40" (45"; g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")
3x300 c/Pinne 4' (300-200-300 4'20-3'; g.i. 300-200-300 4'30-3'; g.m.f. 3x200 3'40)

SETTIMANA DAL 30/12 AL 04/01/2020

300 a piacere
Esercizi tecnica [4' A-B]
4x100 con 50G+50sl 1'45 (2'; g.i. 3x 2'10; g.m.f. 3x 2'40)
. 2x15m Veloci tornando subito al muro
400sl 5'20 + 6x100BR 1'25 + 400BR 5'30 + 12x50 solo Palette 40"
(5'50 + 5x 1'35 + 6' + 10x 45"; g.i. 6'15 + 5x 1'40 + 6'25 + 8x 50"; g.m.f. 7'20 + 4x 1'55 + 7'30 + 6x 55")

300 a piacere
Esercizi tecnica c/Boccaglio [4' D-E]
4x100 con 50 1BR e 50sl 1'30 c/Boccaglio (1'40; g.i. 3x 1'50; g.m.f. 3x 2'10)
.15-25m Veloci tornando subito al muro
10x200 5 a 2'45 e 5 a 2'40 (9x 5 3'05 4 3'; g.i. 8x 4 3'15 4 3'10; g.m.f. 7x 4 3'50 3 3'45)

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)
6x50mx 50" (1mx 1sl 55"-50"; g.i. 1mx 2sl 1'-55"; g.m.f. 4x mx 1'15)
8x50sl 40" (45"; g.i. 6x 50"; g.m.f. 6x 55")
6x100 c/Pinne 1'20 (1'30; g.i. 5x 1'35; g.m.f. 5x 1'45)

SETTIMANA DAL 06 AL 11/01/2020

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) 2'45-1'25-3 a 45"+3 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")