

SETTIMANA DAL 13/01 AL 18/01/2020
<p>300 a piacere Esercizi tecnica [4' A-B] 4x100 con 50G+50sl 1'45 (1'55; 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>

Q SETTIMANA DAL 20 AL 25/01/2020
<p>300 a piacere 4x50 Esercizi tecnica pool caviglie 2x15m Veloci tornando subito al muro 12x100 Veloci al 90% 1'50 (11x 2'; g.i. 10x 2'10; g.m.f. 8x 2'30) 100 Lento 600 BR respirazione ogni 7br (500; g.i. 400; g.m.f. 300)</p>
<p>300 a piacere 6x50mx 50" (1mx 1sl 55"-50"; g.i. 1mx 2sl 1'-55"; g.m.f. 4x mx 1'15) 2x50 1 c/25m Veloci e 1 c/15m Veloci 3x(4x100 1 a 1'15 e 1 a 1'20 + 6x50sl 50") (1'25-1'30 + 5x50 55"; g.i. 1'30-1'35 + 4x50 1'; g.m.f. 3x 3x100 1'50-1'55-1'50 + 5x50 1'05)</p>
<p>300 a piacere 4x50 Esercizi tecnica pool caviglie 4x50sl 45" (50"; g.i. 50"; g.m.f. 55") 2x10m Veloci tornando subito al muro 4x50 Veloci 1'30 + 200Lenti 2x50 Veloci c/Palette 1'30 + 200L 4x50 Veloci c/Pinne 1'30 + 200L</p>

S SETTIMANA DAL 27/01 AL 01/02/2020
<p>300 a piacere 3x100mx 1'40 (1'50; g.i. 1'55; g.m.f. 2x 2'20) 10x50sl 6 a 45" 3 a 40" e 1 Lento (50"-45"; g.i. 8x 55"-50"; g.m.f. 8x 1'-55") 4x100 Veloci 3' 9x100 BR 2 a 1'40 2 a 1'30 5 a 1'25 (1'50-1'40 + 4x 1'35; g.i. 1'55-1'45 + 4x 1'40; g.m.f. 2'10-2' 3x 1'55)</p>
<p>300 a piacere 8x50sl 45" (50"; g.i. 6x 55"; g.m.f. 6x 1') 2x10m Veloci tornando subito al muro</p>

a.200+2x100 Veloci 2'35-1'15+Rec finale 60" + 4x50 Lenti 1' (g.i. 3x50L 1'10; g.m.f. 1'20)
b.200+100+2x50 Veloci 2'35-1'15-40"+Rec finale 60" + 4x50 Lenti 1' (g.i. e g.m.f. 3x50L)
c.100+4x50 Veloci 1'15-40"+Rec finale 60" + 4x50 Lenti 1' (g.i. e g.m.f. 3x50L)
(2'55-1'25-45" b 200+100; g.i. 3'05-1'30-50" b 200+100 c 100+2x50;
g.m.f. 3'40-1'45-55" b e c 100+2x50)

300 a piacere
4x100 1'50 solo pull 50G+50br (2'; g.i. 25G+75br 2'; g.m.f. 3x 25G+75BR 2'20)
8x50 4mx 50" 4sl 45" (2sl 1mx 2-1-2 50"-55"; g.i. 6x 3mx 1' 3sl 55"; g.m.f. 6x sl 1')
2x50 Veloci 1'45 + 100Lenti 2'
2x50 Veloci c/Palette 1'45 + 100Lenti 2'
2x50 Veloci c/Pinne 1'45 + 100Lenti 2'
2x50 Veloci c/Palette+Pinne 1'45 + 100Lenti 2'

T SETTIMANA DAL 03 AL 08/02/2020

300 a piacere
12x50 mx 50" (1sl 50" 1mx 55"; g.i. 10x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 8x 2sl 1mx 1'-1'15)
4x50 Esercizi tecnica [primo es. A-B]
2x50 c/25m Veloci
12x100 BR 1'25 (11x 1'35; g.i. 10x 1'40; g.m.f. 9x 1'55)

300 a piacere
5x100 mx 1'40 (1mx 1'45 1sl 1'35; g.i. 50mx 50sl 1'45; g.m.f. 4x 50mx 50sl 2'05)
4xEsercizi tecnica c/boccaglio [D-E]
4x100 con 50 1BR e 50sl rec 10" (g.i. 3x; g.m.f. 3x con 25+75)
a.200+2x100 2'45-1'20 (3'05-1'35; g.i. 3'15-1'40; g.m.f. 200+100 3'50-1'50)
b.200+2x100 2'45-1'25 (3'05-1'40; g.i. 200+100 3'15-1'45; g.m.f. 200+100 3'50-1'55)
c.200+2x100 2'45-1'20 (tutti 200+100 3'05-1'35; g.i. 3'15-1'40; g.m.f. 3'50-1'50)

300 a piacere
Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]
4x50 nuotando come ex. Rec.10" + 5x100 c/Pinne 50G laterali + 50sl Rec.10" (g.i. e g.m.f. 4x)
Esercizi tecnica [10' 1x A-B-C-D-E-C]
4x50 nuotando come ex. Rec.10" + 5x100 1'25 (1'35; g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'55)

SETTIMANA DAL 10 AL 15/05/2020

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 17 AL 22/02/2020
<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 24 AL 29/02/2020
<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 02/03 AL 07/03/2020
<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)</p>

.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 09 AL 14/03/2019
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)