

<b>R - SETTIMANA DAL 11 AL 16/01/2021</b>
<p>300 a piacere  2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)  4x50mx 50" (g.i. 1mx 1sl 60"-50"; g.m.f. 4x sl 1')  2x(6x100) BR (1 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 1 50V 50sl 1'30 + 1 ben nuotato 1'30  + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30)  (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 1x Vel crit; g.m.f. 5x con 1x Vel crit. 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)  400-200-2x100+2x200-2x100-4x50 45"-1'25  (g.i. 400-200-100+2x200-100-4x50 50"-1'35; g.m.f. 400-2x100+200+2x100+4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso  6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")  4x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")  4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1'  200-300-3x100-300-200 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)</p>

<b>R - SETTIMANA DAL 18 AL 23/01/2021</b>
<p>300 a piacere  2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  8x50 25G + 25sl 10" rec (g.i. 6x; g.m.f. 6x 15G 35sl)  3x(300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20) BR  (g.i. 1° c/200 3'10 2° e 3° c/300 4'45-1'30; g.m.f. 5'15 poi 2° e 3° c/200 3'30-1'40)</p>
<p>300 a piacere  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")  3x200-4x50+6x100-4x50 45"-1'25  (g.i. con 4x100 50"-1'35; g.m.f. 2x200-4x50+4x100-4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso  6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")  4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)  4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")  100-2x50-200-2x50-300-2x50-200-2x50-100 40"-1'20  (g.i. 100-200-2x50-300-2x50-200-100 45"1'30; gmf 50-100-200-300-200-100-50 50"-1'40)</p>

<b>Q - SETTIMANA DAL 25 AL 30/01/2021</b>
<p>300 a piacere  20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55")  100L poi mettere SOLO PALETTE  100V 3' - 100L 2'  3x50V 1'30 - 100L 2'  2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 50L</p>
<p>300 a piacere  5x(100+2x50) 45"-1'25 (g.i. 6x 100+50 50"-1'40; g.m.f. 4x 55"-1'45)  2x100V 2'-3' - 100L 2'  2x50V 1'30 - 100L 2'  100V 3' - 100L 2'  1x50V 1'30 +1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x(200sl-100sl-4x50mx 1'25-50") (g.i c/3x50 1'35-1'; g.m.f. c/2x50 1'50-1'10)  100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2'  100V 3' + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>

<b>R - SETTIMANA DAL 01/02 AL 06/02/2021</b>
<p>300 a piacere  2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)  4x50mx 50" (g.i. 1mx 1sl 60"-50"; g.m.f. 4x sl 1')  2x(6x100) BR (1 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 1 50V 50sl 1'30 + 1 ben nuotato 1'30  + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30)  (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 1x Vel crit; g.m.f. 5x con 1x Vel crit. 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)  400-200-2x100+2x200-2x100-4x50 45"-1'25  (g.i. 400-200-100+2x200+100-4x50 50"-1'35; g.m.f. 400-2x100+200-2x100-4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso  6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")  4x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")  4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1'  200-300-3x100-300-200 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)</p>

<b>R - SETTIMANA DAL 08 AL 13/02/2021</b>
<p>300 a piacere  2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  8x50 25G + 25sl 10" rec (g.i. 6x; g.m.f. 6x 15G 35sl)  3x(300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20) BR  (g.i. 1° c/200 3'10 2° e 3° c/300 4'45-1'30; g.m.f. 5'15 poi 2° e 3° c/200 3'30-1'40)</p>
<p>300 a piacere  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo  8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')  4x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")  3x200-4x50+6x100-4x50 45"-1'25  (g.i. con 4x100 50"-1'35; g.m.f. 2x200-4x50+4x100-4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso  2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso  6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")  4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)  4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")  100-2x50-200-2x50-300-2x50-200-2x50-100 40"-1'20  (g.i. 100-200-2x50-300-2x50-200-100 45"1'30; gmf 50-100-200-300-200-100-50 50"-1'40)</p>

<b>Q - SETTIMANA DAL 15 AL 20/02/2021</b>
<p>300 a piacere  20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55")  100L poi mettere SOLO PALETTE  100V 3' - 100L 2'  3x50V 1'30 - 100L 2'  2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 50L</p>
<p>300 a piacere  5x(100+2x50) 45"-1'25 (g.i. 6x 100+50 50"-1'40; g.m.f. 4x 55"-1'45)  2x100V 2'-3' - 100L 2'  2x50V 1'30 - 100L 2'  100V 3' - 100L 2'  1x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE  2x(200sl-100sl-4x50mx 1'25-50") (g.i c/3x50 1'35-1'; g.m.f. c/2x50 1'50-1'10)  100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2'  100V 3' + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'  1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>

<b>R - SETTIMANA DAL 22 AL 27/02/2021</b>
<p>300 a piacere            2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo            6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')            4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)            4x50mx 50" (g.i. 1mx 1sl 60"-50"; g.m.f. 4x sl 1')            2x(6x100) BR (1 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 1 50V 50sl 1'30 + 1 ben nuotato 1'30            + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30)            (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 1x Vel crit; g.m.f. 5x con 1x Vel crit. 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere            2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo            8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')            4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)            400-200-2x100+2x200-2x100-4x50 45"-1'25            (g.i. 400-200-100+2x200+100-4x50 50"-1'35; g.m.f. 400-2x100+200+2x100+4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE            2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso            2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso            6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")            4x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")            4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1'            200-300-3x100-300-200 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)</p>

<b>R - SETTIMANA DAL 01/03 AL 06/03/2021</b>
<p>300 a piacere            2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo            6x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')            8x50 25G + 25sl 10" rec (g.i. 6x; g.m.f. 6x 15G 35sl)            3x(300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20) BR            (g.i. 1° c/200 3'10 2° e 3° c/300 4'45-1'30; g.m.f. 5'15 poi 2° e 3° c/200 3'30-1'40)</p>
<p>300 a piacere            2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo            8x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1')            4x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55")            3x200-4x50+6x100-4x50 45"-1'25            (g.i. con 4x100 50"-1'35; g.m.f. 2x200-4x50+4x100-4x50 55"-1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE            2x50 con braccia stese avanti piegare solo il polso verso il basso            2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione ad iniziare bracciata piegando il polso            6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55")            4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 1 25mx+25sl 1 sl)            4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")            100-2x50-200-2x50-300-2x50-200-2x50-100 40"-1'20            (g.i. 100-200-2x50-300-2x50-200-100 45"1'30; gmf 50-100-200-300-200-100-50 50"-1'40)</p>