

R - SETTIMANA DAL 08 AL 13/03/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento iniziando br con la mano, poi avambraccio... 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 10x50 6mx 50" 4sl 40" (g.i. 8x c/4x 1mx 1sl 60"-50" 4sl 45"; g.m.f. 8x c/4x 55" 4x 50") 2x(6x100) BR (3x 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30) (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 2x 25V...; g.m.f. 5x con 2x 25V... 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1') 12x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 10x 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 8x 1mx 1'10 1sl 55") 2x100+2x200-400-2x200-2x100 1'25 (g.i. 100-2x200-400-2x200-100 1'35; g.m.f. 100-2x200-300-2x200-100 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 2x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55") 8x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25mx 25sl 1'05 1 sl 55") 4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1' 300-3x100-200-3x100-300 1'20 (g.i. con 2x100 1'30; g.m.f. 200-2x100-300-2x100-200 1'40)</p>

R - SETTIMANA DAL 15 AL 20/03/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1') 8x50 4x(25G + 25sl 10" rec) + 4sl 40" (g.i. 4x + 2sl 45"; g.m.f. 4x 15G 35sl + 2sl 50") 400 ben nuotati + 100 Vcrit + 300 + 100 Vcrit + 200 + 100 Vcrit BR 1'25-Vcrit 1'20 (g.i. 400-100-200-100-200-100 1'35-1'30; g.m.f. 300-100-200-100-200-100 1'45-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1') 6x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55") 3x200-3x100+2x200-2x100 1'25 (g.i. 3x200-3x100+2x200 1'35; g.m.f. 2x(2x200+2x100) 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 2x50 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") 2x(300-4x50-100-2x50) 40"-1'20 (g.i. 300-2x50-100-2x50 45"-1'30; gmf 200-2x50-100-2x50 50"-1'40)</p>

Q - SETTIMANA DAL 22 AL 27/03/2021
<p>300 a piacere 20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55") 100L poi mettere SOLO PALETTE 100V 3' - 100L 2' 100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2' 3x50V 1'30 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 3x50 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' 50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 2x50V 1'30 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 1x50 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' + 50V 1'30 - 100L 2' 2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>

R - SETTIMANA DAL 29/03 AL 03/04/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento iniziando br con la mano, poi avambraccio... 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 10x50 6mx 50" 4sl 40" (g.i. 8x c/4x 1mx 1sl 60"-50" 4sl 45"; g.m.f. 8x c/4x 55" 4x 50") 2x(6x100) BR (3x 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30) (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 2x 25V...; g.m.f. 5x con 2x 25V... 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 12x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 10x 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 8x 1mx 1'10 1sl 55") 2x100+2x200-400-2x200-2x100 1'25 (g.i. 100-2x200-400-2x200-100 1'35; g.m.f. 100-2x200-300-2x200-100 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 2x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 8x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25mx 25sl 1'05 1 sl 55") 4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1' 300-3x100-200-3x100-300 1'20 (g.i. con 2x100 1'30; g.m.f. 200-2x100-300-2x100-200 1'40)</p>

R - SETTIMANA DAL 05 AL 10/04/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1') 8x50 4x(25G + 25sl 10" rec) + 4sl 40" (g.i. 4x + 2sl 45"; g.m.f. 4x 15G 35sl + 2sl 50") 400 ben nuotati + 100 Vcrit + 300 + 100 Vcrit + 200 + 100 Vcrit BR 1'25-Vcrit 1'20 (g.i. 400-100-200-100-200-100 1'35-1'30; g.m.f. 300-100-200-100-200-100 1'45-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 6x 1') 6x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55") 3x200-3x100+2x200-2x100 1'25 (g.i. 3x200-3x100+2x200 1'35; g.m.f. 2x(2x200+2x100) 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 2x50 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") 2x(300-4x50-100-2x50) 40"-1'20 (g.i. 300-2x50-100-2x50 45"1'30; gmf 200-2x50-100-2x50 50"-1'40)</p>

Q - SETTIMANA DAL 12 AL 17/04/2021
<p>300 a piacere 20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55") 100L poi mettere SOLO PALETTE 100V 3' - 100L 2' 100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2' 3x50V 1'30 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 3x50 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' 50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 2x50V 1'30 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 1x50 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' + 50V 1'30 - 100L 2' 2x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 1x50V 1'30 + 1x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>

R - SETTIMANA DAL 19 AL 24/04/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro + 2x50 ex Ta-Ta lento iniziando br con la mano, poi avambraccio... 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 10x50 6mx 50" 4sl 40" (g.i. 8x c/4x 1mx 1sl 60"-50" 4sl 45"; g.m.f. 8x c/4x 55" 4x 50") 2x(6x100) BR (3x 25V 25resp. ogni 5br 50sl 1'30 + 2x Vel crit. 1'20 + 1 ben nuotato 1'30) (g.i. 1'40-1'30 con 2°serie 5x con 2x 25V...; g.m.f. 5x con 2x 25V... 1'50-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 12x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 10x 15m 1x stile + 35sl; g.m.f. 8x 1mx 1'10 1sl 55") 2x100+2x200-400-2x200-2x100 1'25 (g.i. 100-2x200-400-2x200-100 1'35; g.m.f. 100-2x200-300-2x200-100 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 2x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 8x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 1 25mx 25sl 1'05 1 sl 55") 4x50 1 c/15m V 1 c/25m V 1 c/50mV 1 Lento 1' 300-3x100-200-3x100-300 1'20 (g.i. con 2x100 1'30; g.m.f. 200-2x100-300-2x100-200 1'40)</p>

R - SETTIMANA DAL 26/04 AL 01/05/2021
<p>300 a piacere 2x50 remate indietro 2x50 ex 25m c/1 br fermo avanti e l'altro br c/mano che punta sul fondo + resp. frontale 2x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 8x50 4x(25G + 25sl 10" rec) + 4sl 40" (g.i. 4x + 2sl 45"; g.m.f. 4x 15G 35sl + 2sl 50") 400 ben nuotati + 100 Vcrit + 300 + 100 Vcrit + 200 + 100 Vcrit BR 1'25-Vcrit 1'20 (g.i. 400-100-200-100-200-100 1'35-1'30; g.m.f. 300-100-200-100-200-100 1'45-1'40)</p>
<p>300 a piacere 2x50 ex Ta-Ta lento con attenzione alla mano che punta sul fondo 4x50 ex Ta-Ta 50" (g.i. 55"; g.m.f. 1') 6x50mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 1 25ds 25sl 1'05 1 sl 55") 3x200-3x100+2x200-2x100 1'25 (g.i. 3x200-3x100+2x200 1'35; g.m.f. 2x(2x200+2x100) 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 2x50 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") 2x(300-4x50-100-2x50) 40"-1'20 (g.i. 300-2x50-100-2x50 45"1'30; gmf 200-2x50-100-2x50 50"-1'40)</p>