

T - SETTIMANA DAL 03 AL 08/05/2021
300 a piacere 12x50sl 45" (g.i. 10x 50"; g.m.f. 10x 55") 12x50mx 50" (10x 1'; g.m.f. 8x 1'10) 12x100 BR 1'25 (g.i. 11x 1'35; g.m.f. 10x 1'45)
300 a piacere 6x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 6x50 25g 25sl 10" rec (g.i. ; g.m.f. 15g 35sl) 6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 2x(2x200+3x100) 1'25 (g.i. c/2x100 1'35; g.m.f. 200+2x100 1'45)
300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 12x50mx 50" (10x 1'; g.m.f. 8x 1'10) 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)

R - SETTIMANA DAL 10 AL 15/05/2021
300 a piacere 4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR (ingresso altezza spalla, non incrociare davanti e sotto, non allontanare la mano dalla linea delle spalle) 4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 6x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50") 4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 2x(5x100) BR (2x 1'20 + 1x 1'15 + 1resp. ogni 6br 1'30 + 1 ben nuotato 1'30) (g.i. 1'30-1'25-1'40 con 2°serie 4x con 1x 1'30; g.m.f. 4x100 2x 1'40 + 1resp. 6br + 1 bn 1'50)
300 a piacere 4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua 4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA 4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl) 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA 400-2x200+4x100 1'25 (g.i. 400-2x200-3x100 1'35; g.m.f. 400-2x200-2x100 1'45)
300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 6x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 2sl 55" 1mx 1'05) 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 300-200-3x100-200-300 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)

R - SETTIMANA DAL 17 AL 22/05/2021
300 a piacere 4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50") 6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 6x50 mx 50" rec (g.i. 55"; g.m.f. 1mx 1'05 1sl 55")

4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR
300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20 + 200 + 100 Vcrit 1'20 + 100 + 100 Vcrit BR
(g.i. 1° c/200 3'10 1'40-1'30; g.m.f. 200-100-100-100-200 3'30-1'40-1'45-1'40-3'30)

300 a piacere

4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua

4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")

4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA

4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl)

4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA

3x200-2x100-2x200-4x50 1'25-40"

(g.i. 1° c/2x200 1'35-45"; g.m.f. 2x200-3x100+200-4x50 1'45-50")

300 a piacere poi mettere le PINNE

4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x100 ex Ta-Ta 1'20 (g.i. 1'30; g.m.f. 3x 1'40) ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA

2x(300-2x50-2x100-2x50) 1'20-35"

(g.i. 200-2x50-2x100-2x50 1'30-40"; gmf 200-2x50-2x100-1x50 1'40-45")

Q - SETTIMANA DAL 24 AL 29/05/2021

300 a piacere

20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55")

100L poi mettere SOLO PALETTE

2x100V 2'-3' - 100L 2'

100V 3' + 50 c/25V 1'15 - 100L 2'

3x50V 1'30 - 100L 2'

1x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 50L

300 a piacere

5x(100+2x50) 45"-1'25 (g.i. 6x 100+50 50"-1'40; g.m.f. 4x 55"-1'45)

200V 5' - 100L 2'

2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'

100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2'

2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'

2x50V 1'30 - 50L 2'

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 c/25V 1'15 - 100L 2'

100V 3' - 100L 2'

2x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'

R - SETTIMANA DAL 31/05 AL 05/06/2021

300 a piacere

4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR (ingresso altezza spalla, non incrociare davanti e sotto, non allontanare la mano dalla linea delle spalle)

4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR

4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)

6x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50")

4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR
2x(5x100) BR (2x 1'20 + 1x 1'15 + 1 resp. ogni 6br 1'30 + 1 ben nuotato 1'30)
(g.i. 1'30-1'25-1'40 con 2°serie 4x con 1x 1'30; g.m.f. 4x100 2x 1'40 + 1 resp. 6br + 1 bn 1'50)

300 a piacere

4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua

4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA

4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl)

4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")

4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA

400-2x200+4x100 1'25

(g.i. 400-2x200-3x100 1'35; g.m.f. 400-2x200-2x100 1'45)

300 a piacere poi mettere le PINNE

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")

6x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 2sl 55" 1mx 1'05)

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")

300-200-3x100-200-300 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)

R - SETTIMANA DAL 07 AL 12/06/2021

300 a piacere

4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR

4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50")

6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR

6x50 mx 50" rec (g.i. 55"; g.m.f. 1mx 1'05 1sl 55")

4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR

300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20 + 200 + 100 Vcrit 1'20 + 100 + 100 Vcrit BR

(g.i. 1° c/200 3'10 1'40-1'30; g.m.f. 200-100-100-100-200 3'30-1'40-1'45-1'40-3'30)

300 a piacere

4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua

4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")

4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA

4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl)

4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA

3x200-2x100-2x200-4x50 1'25-40"

(g.i. 1° c/2x200 1'35-45"; g.m.f. 2x200-3x100+200-4x50 1'45-50")

300 a piacere poi mettere le PINNE

4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl)

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA

4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10"

4x100 ex Ta-Ta 1'20 (g.i. 1'30; g.m.f. 3x 1'40) ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA

2x(300-2x50-2x100-2x50) 1'20-35"

(g.i. 200-2x50-2x100-2x50 1'30-40"; gmf 200-2x50-2x100-1x50 1'40-45")

Q - SETTIMANA DAL 14 AL 19/06/2021

300 a piacere

20x50sl 45" (g.i.18x 50"; g.m.f. 16x 55")

100L poi mettere SOLO PALETTE

2x100V 2'-3' - 100L 2'

<p>100V 3' + 50 c/25V 1'15 - 100L 2' 3x50V 1'30 - 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) 200V 5' - 100L 2' 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 100V 3' + 50V 1'30 - 100L 2' 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2' 2x50V 1'30 - 50L 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 c/25V 1'15 - 100L 2' 100V 3' - 100L 2' 2x50V 1'30 + 2x50 c/25V 1'15 - 100L 2'</p>

<p>R - SETTIMANA DAL 21 AL 26/06/2021</p>
<p>300 a piacere 4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR (ingresso altezza spalla, non incrociare davanti e sotto, non allontanare la mano dalla linea delle spalle) 4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 6x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50") 4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 2x(5x100) BR (2x 1'20 + 1x 1'15 + 1resp. ogni 6br 1'30 + 1 ben nuotato 1'30) (g.i. 1'30-1'25-1'40 con 2°serie 4x con 1x 1'30; g.m.f. 4x100 2x 1'40 + 1resp. 6br + 1 bn 1'50)</p>
<p>300 a piacere 4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua 4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA 4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl) 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA 400-2x200+4x100 1'25 (g.i. 400-2x200-3x100 1'35; g.m.f. 400-2x200-2x100 1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 6x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 2sl 55" 1mx 1'05) 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 300-200-3x100-200-300 1'20 (g.i. con 1x100 1'30; g.m.f. 200-300-300-200 1'40)</p>

<p>R - SETTIMANA DAL 28/06 AL 03/07/2021</p>
<p>300 a piacere 4x50 ex resp. ogni 6br per VEDERE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50") 6x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 6x50 mx 50" rec (g.i. 55"; g.m.f. 1mx 1'05 1sl 55")</p>

<p>4x100 BR Ta-Ta 1'30 (g.i. 1'40; g.m.f. 3x 1'50) ATTENZIONE INGRESSO E TRAIETTORIA BR 300 ben nuotati 4'15 + 100 Vcrit 1'20 + 200 + 100 Vcrit 1'20 + 100 + 100 Vcrit BR (g.i. 1° c/200 3'10 1'40-1'30; g.m.f. 200-100-100-100-200 3'30-1'40-1'45-1'40-3'30)</p>
<p>300 a piacere 4x50 ex respirazione testa attaccata al braccio e allineata alla linea dell'acqua 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 4x50 ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") ATTENZIONE ALLA TESTA 4x50 25 1x stile a girare + 25sl 10" (g.i. 25+25; g.m.f. 15m 1x stile + 35sl) 4x100 Ta-Ta 1'25 (g.i. 1'35; g.m.f. 3x 1'45) ATTENZIONE ALLA TESTA 3x200-2x100-2x200-4x50 1'25-40" (g.i. 1° c/2x200 1'35-45"; g.m.f. 2x200-3x100+200-4x50 1'45-50")</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50 25G + 25sl 10" rec (g.m.f. 15G 35sl) 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x50 ex Ta-Ta 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA 4x50 c/1br (inizio br dopo resp.) 10" 4x100 ex Ta-Ta 1'20 (g.i. 1'30; g.m.f. 3x 1'40) ATT.NE INGRESSO E TRAIETTORIA BR + TESTA 2x(300-2x50-2x100-2x50) 1'20-35" (g.i. 200-2x50-2x100-2x50 1'30-40"; gmf 200-2x50-2x100-1x50 1'40-45")</p>