

<b>R - SETTIMANA DAL 05 AL 10/07/2021</b>
300 a piacere 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 8x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55") 8x50sl solo PALETTE 40" (g.i. 45"; g.m.f. 6x 50") 400 5'40 2x100 1'20 1x200 2'50 2x100 1'15 BR c/pool+palette (g.i. c/300 4'45 ed i 100 in 1'30-1'25; g.m.f. c/200 3'30 ed i 100 in 1'40-1'35) 100 Lento 4x50sl 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50")
300 a piacere 4x100 mx 1'45 (g.i. 1mx 2' 1sl 1'35; g.m.f. 3x c/50mx+50sl 2'10) 6x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 4x50 25g 25sl 10" rec (g.m.f. 15g 35sl) 2x(2x200+3x100) 1'25 (g.i. c/2x100 1'35; g.m.f. 200+3x100 1'45)
300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 45"-50"-55" 5x100+4x50sl 40" (g.i. 4x100 45"; g.m.f. 3x100 50") 4x50sl 35" (g.i. 40"; g.m.f. 45") 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)

<b>R - SETTIMANA DAL 12 AL 17/07/2021</b>
300 a piacere 4x100 mx 1'45 (g.i. 1mx 2' 1sl 1'35; g.m.f. c/15m 1xstile 1'50) 4x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 6x50sl solo PALETTE 40" (45"; g.m.f. 50") 4x50 BR ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 12x100 BR 3 a 1'25 2-1'20 1-1'15 (g.i. 10x 2 1'35 2 1'30 1 1'25; g.m.f. 9x 4 1'40 2 1'35 3 1'40) 100 Lento
300 a piacere 20x50sl 45" (g.i. 18x 50"; g.m.f. 16x 55") 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 4x50 25g 25sl 10" rec (g.m.f. 15g 35sl) 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 8x100 1'25 (g.i. 7x 1'35"; g.m.f. 6x 1'45)
300 a piacere poi mettere le PINNE 8x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 2sl 55" 1mx 1'05) 6x100 1'20 14x50 4a 45" 3-35" (g.i. 12x 3a 50" 3-40"; g.m.f. 10x 3a 55" 2-45") 12x50 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50")

<b>R - SETTIMANA DAL 19 AL 24/07/2021</b>
300 a piacere 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 8x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 6x 55") 6x50sl solo PALETTE 40" (45"; g.m.f. 6x 50") 400 5'40 2x100 1'20 1x200 2'50 2x100 1'15 BR (g.i. c/300 4'45 ed i 100 in 1'30-1'25; g.m.f. c/200 3'30 ed i 100 in 1'40-1'35)

<p>100 Lento 4x50sl 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") – 100 Lento</p>
<p>300 a piacere 4x100 mx 1'45 (g.i. 1mx 2' 1sl 1'35; g.m.f. 3x c/50mx+50sl 2'10) 6x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 4x50 25g 25sl 10" rec (g.m.f. 15g 35sl) 2x(2x200+3x100) 1'25 (g.i. c/2x100 1'35; g.m.f. 200+3x100 1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 45"-50"-55" 5x100+4x50sl 40" (g.i. 4x100 45"; g.m.f. 3x100 50") 4x50sl 35" (g.i. 40"; g.m.f. 45") 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>

<p><b>R - SETTIMANA DAL 26 AL 31/07/2021</b></p>
<p>300 a piacere 4x100 mx 1'45 (g.i. 1mx 2' 1sl 1'35; g.m.f. c/15m 1xstile 1'50) 4x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 6x50sl solo PALETTE 40" (45"; g.m.f. 50") 4x50 BR ex Ta-Ta 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55") 12x100 BR 3 a 1'25 2-1'20 1-1'15 (g.i. 10x 2 1'35 2 1'30 1 1'25; g.m.f. 9x 4 1'40 2 1'35 3 1'40) 100 Lento</p>
<p>300 a piacere 20x50sl 45" (g.i. 18x 50"; g.m.f. 16x 55") 4x50 ex Ta-Ta accentuando il ritmo, quindi anche saltellando sull'acqua 4x50 25g 25sl 10" rec (g.m.f. 15g 35sl) 4x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 50") 8x100 1'25 (g.i. 7x 1'35"; g.m.f. 6x 1'45)</p>
<p>300 a piacere poi mettere le PINNE 8x50mx 50" (g.i. 1mx 55" 1sl 50"; g.m.f. 2sl 55" 1mx 1'05) 6x100 1'20 14x50 4a 45" 3-35" (g.i. 12x 3a 50" 3-40"; g.m.f. 10x 3a 55" 2-45") 12x50 40" (g.i. 10x 45"; g.m.f. 8x 50")</p>