

LU 18 e MA 19/10 + 25 e 26/10

500 a piacere

12x50 stile 10" rec (g.i. 10x ; g.m.f. 8x)

200+2x100 stile 10" rec (g.m.f. 200+100)

12x50 1 stile 1 dorso-rana 10" rec (g.i. 10x ; g.m.f. 8x)

500 stile

ME 20 e GIO 21/10 + 27 e 28/10

500 a piacere

4x50 stile 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55")

5x100 10" rec (g.i. 4x; g.m.f. 4x)

10x50 1mx 1sl 10" rec (g.i. 8x; g.m.f. 6x)

4x50 stile 45" (g.i. 50"; g.m.f. 55")

4x100 10" rec

6x50 1ds-sl 1rn-sl 10" rec (g.m.f. con 15m)

VE 22 e SA 23/10 + 29 e 30/10

500 a piacere

4x (2x50 1 ds-sl 1 rn-sl + 100 sl + 2x50 1 ds-sl 1 rn-sl + 200) 10" rec

(g.i. alternare ultimo +200 con +100; g.m.f. ultimo sempre +100)

sciolto

LU 01 e MA 02/11 + 08 e 09/11

500 a piacere

10x50 1 mx 1sl rec. 10" (g.m.f. 8x)

4x50 con i primi 15m Vel

6x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 60")

4x50 con 25m Gambe e 25sl

6x50sl 45" (g.i. 50"; g.m.f. 60")

500sl (g.i. 400; g.m.f. 300)

ME 03 e GIO 04/11 + 10 e 11/11

500 a piacere

3x(4x50 1sl 1mx rec. 10" + 200 3'00 +4x100 1'30)

(g.i. 4x50 + 200 3'20 + 3x100 1'40; g.m.f. 4x50sl + 200 3'40 + 2x100 1'50)

VE 05 e SA 06/11 + 12 e 13/11

500 a piacere

8x100 1'30 (g.i. 7x 1'45; g.m.f. 6x 1'50)

4x50 1 ds-sl 1 rn-sl rec 10"

6x100 1'30 (g.i. 5x 1'40; g.m.f. 5x 1'50)

100sl respirando ogni 5br

8x50sl 45" (g.i. 6x 50"; g.m.f. 4x 55")