

SETTIMANA DAL 15/11 AL 20/11/2021
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata 2x15m Veloci tornando subito al muro 12x50 4 a 45" 4 a 40" 4 a 45" (g.i. 10x 4 a 50" 2 45" 4 50"; g.m.f. 8x 3 55" 2 50" 3 55") 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 10x100 BR 5 a 1'30 5 a 1'25 (g.i. 9x 5 a 1'45 4 a 1'40; g.m.f. 8x 4 a 1'50 4 a 1'45)</p>
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 4x50 mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x sl 55") 200+6x50+200+3x100+200+4x50+200+2x100 45"-1'30-2'50 (g.i. 2x100 1x100 50"-1'40-3'10; g.m.f. 4x50 e 2x100 2x50 e 1x100 55"-1'50-3'30)</p>
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata 12x50 c/Pinne 2mx 50" 4sl 40" (g.i. 10x 2mx 55" 3sl 45"; g.m.f. 10x 1mx 1'10 4sl 50") 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 3x(200+100) 1'25-2'50 (g.i. 100-200-100-200-100 1'40-3'10; g.m.f. 2x 1'50-3'30)</p>

SETTIMANA DAL 22/11 AL 27/11/2021
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata 2x15m Veloci tornando subito al muro 12x50 4 a 45" 4 a 40" 4 a 45" (g.i. 10x 4 a 50" 2 45" 4 50"; g.m.f. 8x 3 55" 2 50" 3 55") 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 10x100 BR 5 a 1'30 5 a 1'25 (g.i. 9x 5 a 1'45 4 a 1'40; g.m.f. 8x 4 a 1'50 4 a 1'45)</p>
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 4x50 mx 50" (g.i. 1mx 1' 1sl 50"; g.m.f. 4x sl 55") 200+6x50+200+3x100+200+4x50+200+2x100 45"-1'30-2'50 (g.i. 2x100 1x100 50"-1'40-3'10; g.m.f. 4x50 e 2x100 2x50 e 1x100 55"-1'50-3'30)</p>
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica gambata 12x50 c/Pinne 2mx 50" 4sl 40" (g.i. 10x 2mx 55" 3sl 45"; g.m.f. 10x 1mx 1'10 4sl 50") 300 Esercizi tecnica gambata c/Pinne 3x(200+100) 1'25-2'50 (g.i. 100-200-100-200-100 1'40-3'10; g.m.f. 2x 1'50-3'30)</p>

SETTIMANA DAL 29/11 AL 04/12/2021
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica ingresso bracciata 2x15m Veloci tornando subito al muro 12x50 6 a 45" 6 a 40" (g.i. 10x 5 a 50" 5 45"; g.m.f. 8x 55") 300 Esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne 400-2x200-2x100 BR 1'25 (g.i. 1x100 1'40; g.m.f. 400-2x200 3'40)</p>
<p>300 a piacere 300 Esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne 8x50 mx 50" iniziando con uno stile diverso (g.i. 4mx 1' 4sl 50"; g.m.f. 6x 4mx 1'10 2sl 55") 4x50+200-4x50+400+4x50+200+4x50 45"-2'50-5'40 (g.i. sempre 3x50 50"-3'10-6'20; g.m.f. sempre 3x50 e 200 55"-3'30)</p>
<p>300 a piacere 300 esercizi tecnica ingresso bracciata</p>

10x50 c/Pinne 2 df-sl 50" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 1' 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1'15 3sl 50")
300 esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne
100-200-300-200-100 1'25 (g.i. 100-3x200-100 1'40-3'10; g.m.f. 100-2-1-2-1 1'50-3'30)

SETTIMANA DAL 06/12 AL 11/12/2021

300 a piacere

300 Esercizi tecnica ingresso bracciata

2x15m Veloci tornando subito al muro

12x50 6 a 45" 6 a 40" (g.i. 10x 5 a 50" 5 45"; g.m.f. 8x 55")

300 Esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne

400-2x200-2x100 BR 1'25 (g.i. 1x100 1'40; g.m.f. 400-2x200 3'40)

300 a piacere

300 Esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne

8x50 mx 50" iniziando con uno stile diverso (g.i. 4mx 1' 4sl 50"; g.m.f. 6x 4mx 1'10 2sl 55")

4x50+200-4x50+400+4x50+200+4x50 45"-2'50-5'40

(g.i. sempre 3x50 50"-3'10-6'20; g.m.f. sempre 3x50 e 200 55"-3'30)

300 a piacere

300 esercizi tecnica ingresso bracciata

10x50 c/Pinne 2 df-sl 50" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 1' 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1'15 3sl 50")

300 esercizi tecnica ingresso bracciata c/Pinne

100-200-300-200-100 1'25 (g.i. 100-3x200-100 1'40-3'10; g.m.f. 100-2-1-2-1 1'50-3'30)

SETTIMANA DAL 13/12 AL 18/12/2021

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub

2x15m Veloci tornando subito al muro

8x50 4 a 45" 4 a 40" (g.i. 6x 3 a 50" 3 a 45"; g.m.f. 6x 3 a 55" 3 a 50")

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

8x(100-50) BR 1'30-40" (g.i. 7x 1'40-45"; g.m.f. 6x 1'50-50")

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

8x50 50" 25df 25ds-rn (g.i. 4mx 1' 4sl 50"; g.m.f. 6x 3mx 1'10 3sl 55")

400+4x50+2x200+4x50+4x100+4x50 base 1'25 e 2 da 50 a 45" + 2 a 40"

(g.i. solo 2x100 base 1'35 i 50 a 50"-45"; g.m.f. 1x200 e 2x100 base 1'45 i 50 a 55")

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub

10x50 c/Pinne 2 df-sl 50" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 1' 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1'15 3sl 50")

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

100-200-3x100-200-100 1'25 (g.i. c/2x100 1'40-3'10; g.m.f. 200-3x100-200 1'50-3'30)

SETTIMANA DAL 20/12 AL 25/12/2021

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub

2x15m Veloci tornando subito al muro

8x50 4 a 45" 4 a 40" (g.i. 6x 3 a 50" 3 a 45"; g.m.f. 6x 3 a 55" 3 a 50")

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

8x(100-50) BR 1'30-40" (g.i. 7x 1'40-45"; g.m.f. 6x 1'50-50")

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

8x50 50" 25df 25ds-rn (g.i. 4mx 1' 4sl 50"; g.m.f. 6x 3mx 1'10 3sl 55")

400+4x50+2x200+4x50+4x100+4x50 base 1'25 e 2 da 50 a 45" + 2 a 40"
(g.i. solo 2x100 base 1'35 i 50 a 50"-45"; g.m.f. 1x200 e 2x100 base 1'45 i 50 a 55")

300 a piacere

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub

10x50 c/Pinne 2 df-sl 50" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 1' 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1'15 3sl 50")

300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub c/Pinne

100-200-3x100-200-100 1'25 (g.i. c/2x100 1'40-3'10; g.m.f. 200-3x100-200 1'50-3'30)