

<b>SETTIMANA DAL 27/12/2021 AL 08/01/2022</b>
<p>300 a piacere            200 Ex tecnica gambata + 200 Ex tecnica ingresso br + 200 Ex tecnica traiettoria mano sub            6x50 2 a 45" 4 a 40" (g.i. 2 a 50" 4 a 45"; g.m.f. 4x 2 a 55' 2 a 50")            3x200 Ex c/Pinne            6x100 BR 1'25 (g.i. 5x 1'40; g.m.f. 4x 1'50)</p>
<p>300 a piacere            3x200 Ex tecnica c/Pinne + 4x50 Ex completo fare meno br possibili            4x50 mx 50" iniziando con stile diverso (g.i. 2mx 1' 2sl 50"; g.m.f. 1mx 1'10 3sl 55")            4x50+3x100+2x200+3x100+4x50 45"-1'25-2'50            (g.i. 2x100 50"-1'40-3'10; g.m.f. 2x50 e 2x100 55"-1'50-3'30)</p>
<p>300 a piacere            3x200 Ex tecnica c/Pinne + 4x50 Ex completo fare meno br possibili            2x(6x50) Ex tecn completa c/Pinne 2 a 50"-45"-40" contare BR e fare sempre stesso num.BR            (g.i. 2 a 55"-50"-45"; g.m.f. 2 a 1'-55"-50")            3x(250+50) 3'30-45" ben nuotato (g.i. 200+50 3'10-50"; g.m.f. 150+50 2'40-55")</p>

<b>SETTIMANA DAL 10/01 AL 22/01/2022</b>
<p>300 a piacere            300 Esercizi tecnica gambata + Ta-Ta            2x15m Veloci tornando subito al muro            12x50 2 a 45" 8 a 40" 2 a 45" (g.i. 10x 2 a 50" 6 45" 2 50"; g.m.f. 8x 2 a 55' 4 50" 2 55")            300 Esercizi tecnica gambata + Ta-Ta c/Pinne            10x100 BR 1'25 (g.i. 9x 1'40; g.m.f. 8x 1'50)</p>
<p>300 a piacere            300 Esercizi tecnica gambata + Ta-Ta c/Pinne            8x50 mx 50" (g.i. 2mx 1' 2sl 50"; g.m.f. 6x 1mx 1'10 1sl 55")            200+6x50+200+3x100+200+4x50+200+2x100 45"-1'25-2'45            (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 + Ta-Ta            12x50 c/Pinne 2mx 45" 4sl 40" (g.i. 10x 2mx 55" 3sl 45"; g.m.f. 10x 2mx 1'05 3sl 50")            300 Esercizi tecnica gambata + Ta-Ta c/Pinne            3x(200+100) 1'25-2'45 (g.i. 100-200-100-200-100 1'40-3'10; g.m.f. 2x 1'50-3'30)</p>

<b>SETTIMANA DAL 24/01 AL 05/02/2022</b>
<p>300 a piacere            300 Esercizi tecnica ingresso bracciata + Ta-Ta            2x15m Veloci tornando subito al muro            12x50 4 a 45" 8 a 40" (g.i. 10x 5 a 50" 5 45"; g.m.f. 8x 6 a 55" 2 50")            300 Esercizi tecnica ingresso bracciata + Ta-Ta c/Pinne            400-2x200-2x100 BR 5'20-2'45-1'20 (g.i. 1x100 6'-3'05-1'35; g.m.f. 400-2x200 7'-3'30)</p>
<p>300 a piacere            300 Esercizi tecnica ingresso bracciata + Ta-Ta 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")            6x50+200-4x50+400+4x50+200+6x50 45"-2'40-5'20            (g.i. sempre 4x50 50"-3'05-6'; g.m.f. sempre 4x50 e 200 55"-3'30)</p>
<p>300 a piacere</p>

<p>300 esercizi tecnica ingresso bracciata + Ta-Ta  10x50 c/Pinne 2 df-sl 45" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 50" 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1' 3sl 50")  300 esercizi tecnica ingresso bracciata + Ta-Ta c/Pinne  100-200-300-200-100 1'20 (g.i. 100-3x200-100 1'35-3'05; g.m.f. 100-2-1-2-1 1'45-3'30)</p>
--

<b>SETTIMANA DAL 07/02 AL 19/02/2022</b>
<p>300 a piacere  300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub + Ta-Ta  2x15m Veloci tornando subito al muro  8x50 40" (g.i. 6x 45"; g.m.f. 6x 50")  300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub + Ta-Ta c/Pinne  8x(100-50) BR 1'20-40" (g.i. 7x 1'35-45"; g.m.f. 6x 1'45-50")</p>
<p>300 a piacere  300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub + Ta-Ta 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 40"  (g.i. solo 2x100 base 45"-1'35-3'05-6'10; g.m.f. 1x200 e 2x100 base 55"-1'45-3'30-7')</p>
<p>300 a piacere  300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub + Ta-Ta  10x50 c/Pinne 2 df-sl 45" 3sl 40" (g.i. 8x 2 c/15m df 50" 2sl 45"; g.m.f. 8x 1mx 1' 3sl 50")  300 Esercizi tecnica traiettoria mano fase sub + Ta-Ta c/Pinne  100-200-3x100-200-100 base 1'20 (g.i. c/2x100 1'35-3'05; g.m.f. 200-3x100-200 1'45-3'30)</p>

<b>SETTIMANA DAL 21/02 AL 05/03/2022</b>
<p>300 a piacere  200 Ex tecnica gambata + 200 Ex tecnica ingresso br + 200 Ex tecnica traiettoria mano sub  6x50 40" (g.i. 45"; g.m.f. 4x 50")  3x200 Ex c/Pinne  6x100 BR 1'20 (g.i. 5x 1'35; g.m.f. 4x 1'50)</p>
<p>300 a piacere  3x200 Ex tecnica c/Pinne + 4x50 Ex completo fare meno br possibili  4x50 mx 50" iniziando con stile diverso (g.i. 2mx 1' 2sl 50"; g.m.f. 1mx 1'10 3sl 55")  4x50+3x100+2x200+3x100+4x50 45"-1'20-2'40  (g.i. 2x100 50"-1'35-3'05; g.m.f. 2x50 e 2x100 55"-1'50-3'30)</p>
<p>300 a piacere  3x200 Ex tecnica c/Pinne + 4x50 Ex completo fare meno br possibili  2x(6x50) Ex tecn completa c/Pinne 2 a 50"-45"-40" contare BR e fare sempre stesso num.BR  (g.i. 2 a 55"-50"-45"; g.m.f. 2 a 1'-55"-50")  3x(250+50) 3'30-45" ben nuotato (g.i. 200+50 3'10-50"; g.m.f. 150+50 2'40-55")</p>