

SETTIMANA DAL 07/03/2022 AL 12/03 + DAL 18/04 AL 23/04 + DAL 30/05 AL 04/06
R- 300 a piacere 4x50 25G 25sl 55" (g.i. 1'05; gmf c/15m G poi sl 1'10) 4x100mx 1'40 (g.i. 3x 2'; g.m.f. 3x 50mx+50sl 2'15) 8x50 40" (g.i. 6x 45"; g.m.f. 6x 50") 200 Ex anche con palette 12x100 BR 1'20 (g.i. 10x 1'35; g.m.f. 9x 1'50)
R- 300 a piacere 4x50 Ta-Ta pugni chiusi 4x50 mx 50" iniziando con stile diverso (g.i. 2mx 1' 2sl 50"; g.m.f. 1mx 1'10 3sl 55") 4x50 meno bracciate possibili 400+4x50+2x200+4x50+ 4x100 90% +4x50 5'20-40"-2'40-45"- 1'50-50" (g.i. 2x50+1x200 6'10-45"-3'05-50"- 2'10-55" ; gmf 1x200 tutti 2x50 7'-50"-3'30-55"- 2'30-1')
R- 300 a piacere 100sl-200mx-100sl-2x100mx-100sl 1'25-mx a 3'20-1'40 (g.i. 100sl-100mx... 1'40-mx a 1'55; gmf sempre 2x50mx 1'55-mx a 1'05) 6x50 2 a 50"-45"-40" contare BR fare sempre stesso num (g.i 55"-50"-45"; gmf 2 a 1'-55"-50") 4x50sl alternato solo palette rec. 10" e fare meno BR possibili 2x(300-4x50-100) c/Pinne 4'-1'20-40" (g.i. 300-3x50-100 4'30-1'30-45"; g.m.f. 300-3x50 5'-50")

SETTIMANA DAL 14/03 AL 19/03 + DAL 25/04 AL 30/04 + DAL 06/06 AL 11/06
R- 300 a piacere 8x50 45" (g.i. 6x 50"; gmf 6x 55") 4x50 1' 2 c/15m V e 2 c/25V 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") 200 Ex anche con palette 400 5'20-2x100 1'15-2x200 2'40-2x100 1'15 BR (g.i. 1x200 6'10-3'05-1'30; g.m.f. 300 1x200 5'15-3'30-1'40)
Q- 300 a piacere 18x50sl 4 a 45" 2 a 40" (g.i. 16x 5 a 50" 3 a 45"; gmf 14x 5 a 55" 2 50") 13 2x50sl alternato meno BR possibili 2x100V 2'-3' - 100L 2' 4x50 3 a 40" 30"plank + 1 c/25V anche tuffo - 50L (g.i 45"; g.m.f. 50") 3x50 2 a 40" 30"plank + 1 c/50V anche tuffo - 50L (g.i 45"; g.m.f. 50") 4x50 2 a 40" 30"plank + 1 a 35" c/50V anche tuffo + 1 c/25V - 50L (g.i 45"+40"; g.m.f. 50")
R- 300 a piacere 200 Esercizi anche con Palette 10x50 45" c/ultimi 10m V (g.i. 8x 50"; g.m.f. 8x 55") 12x50 c/Pinne (2df-sl 45" 3sl 40" 1 c/25V 1') (g.i. 10x 2 15m df poi sl 50" 2 sl 45" 1 c/25V 1'; g.m.f. 8x 2mx 1' 2sl 50" 1 c/25V 1') 6x50 c/Pin+Pal 2df-sl 40" 3sl 35" 1 c/25V 45" (g.i. 6x 45"-40"-50"; g.m.f. 6x 55"-45"-55") 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)

SETTIMANA DAL 21/03 AL 26/03 + DAL 02/05 AL 07/05 + DAL 13/06 AL 18/06
Q- 300 a piacere 200 Esercizi anche con palette 4x50 c/15m Veloci

2x(200+100) 90% 3'50-1'50 (g.i 200-100-200 **4'15-2'**; gmf 200-2x100-2x50 **4'45-2'20-1'**)
8x50 solo Palette 50" 1sl alternato 1 25V 1sl alt. 1 50V (g.i. 6x 1' 25-50-50V, g.m.f. 6x 1'05)
6x(100+50) BR 1'30-35" (g.i. 5x 1'45-40"; g.m.f. 4x 1'55-50")

R- 300 a piacere

12x50 45" (g.i. 10x 50"; gmf 8x 55")

2x50 c/15mV

3x100 1'20-1'15-1'15 + 6x50 50" (g.i 1'35-1'30-1'30+ 4x50 55"; gmf 1'50-1'45-1'45+4x50 1')

3x100 1'20-1'15-1'10 + 6x50 50" (g.i 1'35-1'30-1'30+ 6x50 55"; gmf 1'50-1'45-1'45+4x50 1')

2x100+2x50 1'20-1'15-35" +6x50 50" (gi 1'30-1'30-45"+ 4x50 55"; gmf 2x100 1'45+4x50 1')

Q- 300 a piacere 16

20x50 3sl 2mx 45"-50" (g.i. 18x 4sl 2mx 50"-55"; 16x 5sl 3mx 55"-1'05)

1x15m V tornando subito al muro

100V c/Pinne 3' + 100L

3x50V c/Pinne 1'15 + 50L

2x50V c/Pinne+Palette 1'15

SETTIMANA DAL 28/03 AL 02/04 + DAL 09/05 AL 14/05 + DAL 20/06 AL 25/06

Q- 300 a piacere

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

6x100 90% 1'50 (g.i. 5x **2'**; gmf 4x **2'30**)

6x50 solo Palette 50" 1sl alternato 1 25V 1sl alt. 1 25V 1sl alt. 1 50V (g.i. 1'; gmf 1'05)

10x100 BR **2 1'20 1 1'15 2 1'20 1 1'15 1 1'20 1 1'15 1 1'20 1 1'15**

(g.i. 8x 2 1'35 1'30 2-1-1-1; g.m.f. 7x 2 1'45 1 1'40 1-1-1-1)

Q- 300 a piacere

2x(100+3x50) 1'25-45" (g.i. 100+2x50 1'40-50"; gmf 100+2x50 1'50-55")

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

4x50 3 a 40" 20"Plank+10 Squat + 1 c/25V anche tuffo - 50L (g.i 45"; g.m.f. 50")

3x50 2 a 40" 20"Plank+10 Squat + 1 c/50V anche tuffo - 50L (g.i 45"; g.m.f. 50")

4x50 3 a 40" 20"Plank+10 Squat + 1 a 35" c/50V anche tuffo + 1 c/25V - 50L

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

Q- 300 a piacere 20

10x50 1sl 1mx 45"-50 (8x 50"-1'; gmf 8x 2sl 1mx 55"-1'10)8.2

6x100 solo palette facendo meno BR possibili 1'25 (g.i 5x 1'40; gmf 5x 1'50)

2x15mV tornando subito al muro

2x50V 1'45 + rec 60"

2x50V c/Palette 1'45 + rec 60"

2x50V c/Pinne 1'45 + rec 60"

2x50V c/Pinne+Palette 1'45 + rec 60"

SETTIMANA DAL 04/04 AL 09/04 + DAL 16/05 AL 21/05 + DAL 27/06 AL 02/07

R- 300 a piacere

4x50 Ta-Ta + Palette tenute in cima

12x50 1df 2sl 50"-40" (g.i. 10x 1df-sl 1' 2sl 50"; gmf 10x 1 15mdf poi sl 1' 2sl 55")

2x50 c/25V

3x(200 2'50 50 35" resp.6br 100 1'30 50 35" resp.6br 50 50" 50 35" resp.6br) BR

(g.i 3'15-45"-1'45-45"-55"-45" 2°-3° 200-50-100-50; gmf 200-50-100-50 3'40-50"-1'50-50")

R- 300 a piacere

16x50 2sl 45" 2mx 50" 2sl 45" 2sl 40"

(g.i. 14x c/1mx 50"-mx 1'-50"-45"; gmf 12x 4sl 55" 2mx 1'10)

4x50 respirando ogni 5br c/ultimi 15mV

<p>2x (200 2'50 4x50 1df 1sl 45" + 4x100 1'20-1'20-1'15-1'15) (g.i. 3'15- 15m df poi sl 55" + 3x100 1'30; gmf 3'45- 2x50mx 1'05 + 3x100 1'40)</p>
<p>R- 300 a piacere 200 Ex tecnica c/Palette 4x50-2x100-200-2x100-4x50 45"-1'25-2'45 ben nuotato (g.i. 2x50 50"-1'40-3'10; gmf 2x50 55"-1'50-3'40) 200+3x100 90% 3'50-1'50 (g.i. 200+2x100 4'15-2'; gmf 4x100 2'20) 12x50 c/Pinne (2mx 45" 3sl 40" 1 c/25V 1') (g.i. 10x 2mx 50" 2sl 45" 1 c/25V 1'; g.m.f. 8x 2mx 1' 2sl 50" 1 c/25V 1')</p>

<p>SETTIMANA DAL 11/04 AL 16/04 + DAL 23/05 AL 28/05 + DAL 04/07 AL 09/07</p>
<p>Rec- 300 a piacere 3x200 Ex tecnica gambata/ingresso br/traiettoria mano sub 8x50 2 c/meno br possibili 1' 2 40" (g.i. 1'-45"; g.m.f. 6x 2meno br 1'10 1 50") 4x100 solo Palette ultimi 50V con br lunga 1'45 (g.i. 2'; g.m.f. 3x 2'15) 4x200 BR 10"rec nuotati lunghi (g.i. 3x200+100 10"; gmf 3x200 10")</p>
<p>Rec- 300 a piacere 6x50 25G 25sl 50" (g.i. 55"; gmf 4x 1'10) 200 Ex tecnica 8x50 mx 50" iniziando con stile diverso (g.i. 2mx 1' 2sl 50"; g.m.f. 1mx 1'10 3sl 55") 4x50 45" 2x100 1'20 2x200 2'45 2x100 1'20 4x50 45" (g.i. 3x50 50"-1'30-3'10; g.m.f. 3x50 1x200 55"-1'40-3'40)</p>
<p>Rec- 300 a piacere 2x(6x50) c/solo Palette 2 a 50"-45"-40" contare BR e fare sempre stesso num.BR (g.i. 2 a 55"-50"-45"; g.m.f. 10x 2 a 1' 2 a 55" 1 a 50") 800 ben nuotato (g.i. 700; gmf 600) 100-200-300-200-100 c/Pinne 1'20 (g.i. 100-3x200-100 1'35; g.m.f.100-200-100-200-100 1'50)</p>