

<b>SETTIMANA DAL 11/07/2022 AL 16/07 + DAL 18/07 AL 23/07</b>
<p>R- 300 a piacere  16x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 14x 2sl 50" 1mx 55"; gmf 12x 3sl 55" 1mx 1'05)  4x50 solo Palette fare meno BR possibili  400+2x50+2x200+2x50+4x100+2x50 5'30-40"-2'45-40"-1'20-35" BR  (g.i. 3x100 6'10-50"-3'05-50"-1'35-45"; gmf 1x200 e 3x100 7'-55"-3'30-55"-1'50-50")</p>
<p>R- 300 a piacere  18x50 2sl 45" 1df 50" (g.i. 16x 3sl 50" 1 25df-sl 1'; g.m.f. 14x 3sl 55" 1 15m df poi sl 1'05)  6x50 1sl alternato 1 c/15m Veloci  12x100 4 a 1'20 - 4 1'25 - 4 1'30 aumenta tempo rec aumentare velocità  (g.i. 11x c/ultimi 3x100 1'35-1'40-1'45; gmf 10x 4 a 1'50 3 1'55 e 3 2')</p>
<p>R- 300 a piacere  12x50 50" ultimi 15m 1 Veloce 1df (g.i. 10x 1'; gmf 10x 1 veloce 1 senza respirare 1')  4x50 c/Pinne fare subacquee più lunga possibile e veloce  Pinne  300 4' ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  200 2'40 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  100 1'20 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  (g.i 5x50 1'10; gmf 4x50 1Lento 1 15 1 25 1Lento 1'20)</p>

<b>SETTIMANA DAL 25/07 AL 30/07</b>
<p>R- 300 a piacere  16x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 14x 2sl 50" 1mx 55"; gmf 12x 3sl 55" 1mx 1'05)  4x50 solo Palette fare meno BR possibili  2x200+2x50+4x100+2x50+4x100+2x50 2'50-40"-1'25-40" BR  (g.i. ultimi 3x100 3'15-50"-1'40-50"; gmf 3x100 3'40-55"-1'50-55 ")</p>
<p>R- 300 a piacere  18x50 2sl 45" 1 25df-sl 50" (g.i. 16x 3sl 50" 1 15df-sl 1'; gmf 14x 4sl 55" 1 15m df poi sl 1'05)  6x50 1sl alternato 1 c/15m Veloci  12x100 3 a 1'20 - 4 1'25 - 5 1'30 aumenta tempo rec aumentare velocità  (g.i. 11x c/ultimi 4x100 1'35-1'40-1'45; gmf 10x 3 a 1'50 3 1'55 e 4 2')</p>
<p>R- 300 a piacere  12x50 50" ultimi 15m 1 Veloce 1df (g.i. 10x 1'; gmf 10x 1 veloce 1 senza respirare 1')  4x50 c/Pinne fare subacquee più lunga possibile e veloce  Pinne  300 4' ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  200 2'40 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  100 1'20 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti  (g.i 5x50 1'10; gmf 4x50 1Lento 1 15 1 25 1Lento 1'20)</p>