

ALLENAMENTI DAL 17/10/22 AL 29/10/22

Abbiamo iniziato da poco più di una settimana gli allenamenti in vasca, ora cominceremo a utilizzare gli attrezzi. Portare il lunedì/martedì e mercoledì/giovedì palette, pull-buoy ed elastico; venerdì/sabato pinne.

PARTIRE A 5" DAL COMPAGNO CHE VI PRECEDE.

SETTIMANA DAL 17/10 AL 29/10/2022
300 a piacere 8x50 c/25m G rec 10" (g.i.e g.m.f. 6x) 6x200 BR 3' (g.i. 5x 3'25; gmf 3x 200+100 4'-2') 8x100 1sl 1'30 1mx 1'45 (gi 7x 1'40-2'; gmf 6x 2'-2'15)
300 a piacere 12x50 1mx 1sl 10" (gi 10x; gmf 10x 2sl 1mx) 3x300 1sl 4'15 1mx cambio ogni 25m rec.15" 1sl 4'15 (gi 300 4'45 - 200mx 15" - 300 4'45; gmf 300 6' - 200mx 15" - 200 4') 18x50 solo palette 6 a 55" c/15m sub + 6 a 50" c/10m sub + 6 a 45" (gi 16x 6 a 1'-5 a 55"-5 a 50"; gmf 14x 5 a 1'10-5 a 1'05-4 a 1')
300 a piacere 8x50 c/15m df 3x(300sl 4'15 2x150 c/50 df/mx poi sl 15" 2x50 c/25m V 1') serie 2 e 3 c/Pinne fare sub (gi 300sl 4'45 2x100 50mx+50sl 15" 2x50 1'10; gmf 200 4' 2x100 50mx+50sl 15" 2x50 1'20)