

<b>SETTIMANA DAL 31/10 AL 05/11 + 14/11 AL 19/11/2022</b>
<p>300 a piacere  12x50 c/25m G uno per lato rec 10" (g.i.e g.m.f. 10x)  400-2x200-300-2x150-200-2x100 BR 5'50-2'45-4'30-2'05-3'-1'25  (gi 400-2x200-300-2x150-200-100 6'30-3'10-5'-2'20-3'20-1'35;  gmf 400-2x200-300-2x150-200 8'-3'50-6'-2'55)</p>
<p>300 a piacere  8x50 mx 50" (gi 6x 1'; gmf 6x 1mx 1'10 1sl 1')  4x50 Ta-Ta  18x100 (6 sl 1'30 6 palette+pull 1'25 6 solo palette 1'20)  (gi 16x 6 1'40 5 1'35 5 1'30; gmf 13x 5 2'05 4 2' 4 1'55)</p>
<p>600 c/Pinne a piacere  18x50 c/Pinne (6 1' c/15m sub/G 6 50" c/10m sub/G 6 40")  (gi 16x 6 1'05 5 55" 5 45"; gmf 14x 5 1'10 5 1'00 4 50")  400 (100sl 100mx) + 300 (100sl 50df/mx) 200 (50sl 50df/mx) 100 (50sl 50df/mx) rec 10"  (gi 400-300-200; gmf 400-2x200)  6-8x50 50" (gi 55"; gmf 6x 1')</p>

<b>SETTIMANA DAL 07/11 AL 12/11 + 21/11 AL 26/11/2022</b>
<p>300 a piacere  8x50 c/25m G rec 10" (g.i.e g.m.f. 6x)  8x200 BR 2'55 (g.i. 7x 3'20; gmf 6x 3'50)  5x100 1mx 1'45 1sl 1'30 (gi 5x 1sl 1'40 1mx 2'; gmf 4x 2'-2'15)</p>
<p>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')</p>
<p>400 c/Pinne a piacere  2x(2x150 c/50 df/mx poi sl 15" 3x100sl 1'25 2x50 c/25m V 1') c/Pinne fare sub  (gi 2x100 50mx+50sl 15" 3x100 1'35 2x50 1'10; gmf 2x100 mx+sl 15" 2x100 2' 2x50 1'20)  6x50 25df-25sl 50" + 6x50sl 50" + 6x100 50df/mx+50sl 1'40  (gi 5x 55" c/15m df + 5x 55" + 5x 1'50; gmf 4x 1'05 c/15m df 4x 1'05 4x 2'15)</p>