

SETTIMANA DAL 06/02 AL 11/02/2023
<p>300 a piacere 4x200 BR 2'50 (gi 3x200+100 3'20; gmf 3x 3'50) 1x50 c/15m V C1-Prodüz 2x(6x50 1'30) (1 V c/part + 1 Ampiezza + 1 V + 1 Amp. +1 V + 1 Amp) tra le serie 100L 7x50 1 60" 2 55" 2 50" 2 45" (gi 5x 1 1'05 2 1' 2 55"; gmf 5x 1 1'10 2 1'05 2 1')</p>
<p>300 a piacere 6x50mx 50" (gi 6x 1mx 1sl 55"-50"; gmf 4x mx 1'10) 4x100 1'40 cs + 200 L 5x100 BR 1'50 cs + 200L 6x100 solo Palette 2' cs (gi 4-4-5 2'-2'10-2'20; gmf 3-3-4 2'20-2'30-2'40)</p>
<p>300 c/Pinne a piacere 4x50 c/Pinne 1' (1 c/10m V 1 c/15mV 1 c/25mV 1 L) 4x50 c/Pinne (2 c/15m sub/G + 2 c/10m sub/G 45") (gi 50"; gmf 55") C1-Prodüz 6x50 2'30 V c/part 400 resp.2-4-6 + 300 resp. 3-5-7 + 200 resp. 2-4-6 + 100 resp. 3-5-7 tutte rec.15" (gi 400-300-200; gmf 400-200-100)</p>

SETTIMANA DAL 13/02 AL 18/02
<p>300 a piacere 100 solo Pal 1'20 + 400 BR 5'40 ben nuotato bracciata ampia 100 solo Pal 1'20 + 300 BR 4'15 ben nuotato bracciata ampia 100 solo Pal 1'20 + 200 BR 2'50 ben nuotato bracciata ampia (g.i. 100 +300 +200 +200 1'30 +4'45 +3'10; gmf 3x 100 + 200 1'50 + 3'50) 12x50 6 a 50"- 4 45"- 2 40" (gi 10x 4 a 55"-50 e 2 45"; gmf 10x 4 a 1'-55" 2 a 50") 100L 2x50 cs 90% 1sl 1ps 50" (gi 1'; gmf 1'10) + 100 3' Ampiezza 2x50 cs 90% 1sl 1ps 45" (gi 55"; gmf 1'05) + 100 3' Ampiezza 50 cs ps 90% 40"</p>
<p>300 a piacere 3x (200BR 2'50 + 2x50G 1') (g.i. 200BR 2x50G 200BR 2x50G 200BR 3'20-1'10; gmf 2x 200BR+2x50G 3'50-1'30) 4x50 mx 50" (gi 6x 60"; gmf 6x 1mx 1sl 1'05-1') C2-Tolleranza 2x(2x100sl 4' + 50 ps 2')</p>
<p>300 c/Pinne a piacere 4x100 c/Pinne 1'25 1 resp. 4 1 r.5 1 r.6 1 r.7 (gi 1'35; gmf 3x 1'50) Mix C1-Prodüz 2x50 c/Pinne 2' + 200L c/Pinne C1-Toller 4x150 3' + 200L (gmf 4x100 2'45 + 200L) C2-Picco 2x50 4' c/part + 100L</p>

SETTIMANA DAL 20/02 AL 25/02/2023

300 a piacere

2x50 c/15m V

4x200 1 Solo Pal. 2'45 + 3 BR 3' ben nuotato

3x200 1 Solo Pal. 2'40 + 2 BR 3' ben nuotato

2x200 1 Solo Pal. 2'35 + 1 BR 3' ben nuotato

(g.i. 4=1+3-3=1+2-1 3'05-3'-2'55+3'25; gmf 2x (100+2x200)-100+1x200 1'50-1'45-1'40+4')
50L + 2x100sl 85% 3' + 50 85% ps 2'

300 a piacere

4x50 mx 50" (gi 60"; gmf 1mx 1sl 1'05-1')

2x50 c/15m V

400 resp. ogni 2-4-6 br 5'40 + 4x50 G 60"

2x200 BR resp. ogni 3-5-7 2'50 + 2x100 G 2'

3x100 solo Pal. Resp. ogni 2-4-6 1'25 + 200 G 4'

4x50 Pull alle caviglie con br veloci 45"

(gi c/1x200 BR e 2x100 solo Pal. 6'20-1'10-3'10-2'20-1'35-4'40-55";

gmf c/1x100G sempre e 1x200 BR 2x100 solo Pal. e 6x50 Pull 7'40-1'30-3'50-3'-1'55-3'-60")

600 c/Pinne a piacere

18x50 c/Pinne (6 1' c/15m sub/G 6 50" c/10m sub/G 6 45")

(gi 16x 6 1'05 5 55" 5 50"; gmf 14x 5 1'10 5 1'00 4 55")

400 (100sl 100mx) + 300 (100sl 50mx) 200 (50sl 50mx) 100 (50sl 50mx) rec 10"

(gi 400-300-200; gmf 400-2x200)

4x50 50" (gi 55"; gmf 6x 1')