

SETTIMANA DAL 27/02 AL 04/03/2023
300 a piacere 10x50 1df/mx 1sl 50" (g.i. 8x 55"; g.m.f. 8x 1mx 2sl 1'05-1') 2x(100-200-300-400)BR base 1'30 passo costante /spingere (es. 1'16-2'32-3'48-5'04) (g.i. 200-300-400 1'40; gmf 100-200-400 2')
300 a piacere 4x200 solo Palette 2'50 (gi 3x200+100 3'20; gmf 3x 3'50) 1x50 c/15m V C1-Produz 10x50 1'30 (1 V c/part + 1 Ampiezza + 1 V + 1 Amp.) 9x50 2 60" 2 55" 2 50" 3 45" (gi 7x 2 1'05 2 1' 3 55"; gmf 7x 2 1'10 2 1'05 3 1')
300 Pinne a piacere 10x50 c/Pinne (4 c/15m sub 50" 4 c/10m sub 45" 2 40") (gi 8x 3-3-2 55"-50"45"; gmf 8x 3-3-2 1'-55"-50") 12x50 c/Pinne 50" 1 a df 1 ds 1 rn (gi 10x 1mx 1sl 50"; gmf 10x 1mx 1sl 1') 8x(2x50 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 7x 45"-40"+1'45; gmf 6x 55"50"+1'50)

SETTIMANA DAL 06/03 AL 11/03/2023
300 a piacere 12x50 1 25df-25ds 1 df-rn 1sl 50" (g.i. 12x 1mx 1sl 55"; g.m.f. 10x 1mx 2sl 1'10-1') 2x15m V e tornare al muro CS 3x200 BR 3' + 4x50L 50" - 2x200 solo Pal 3' + 4x50L 50" - 1x200 c/Part 3' + 4x50L 50" (gi 2x - 2x - 1x 3'20 + 55"; gmf 2x + 2x50 - 2x + 2x50 - 1x + 2x50 4'10 + 1'05)
300 a piacere 16x50 1df 1sl 50" (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'05) 400 resp. ogni 2-4-6 br 5'40 + 4x50 G 60" 300 BR resp. ogni 3-5-7 4'15 + 2x100 G 2' 200 solo Pal. Resp. ogni 2-4-6 2'50 + 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")
500 c/Pinne a piacere 10x50 c/Pinne 50" (1 c/10mV 1 15mV 1 25mV 2L) (gi 8x 10-15-25mV 1L 55"; gmf 8x 1') 4x 50-100-150-200 1'-1'40-2'20-3' passo costante (es. 38"-1'16-1'54-2'32) (gi 3x + 5x50 1'05-1'50-2'35-3'20; gmf 3x 1'10-2'-3'-4')

SETTIMANA DAL 13/03 AL 18/03/2023
300 a piacere 6x50mx 50" (gi 6x 1mx 1sl 55"-50"; gmf 4x mx 1'10) CS 200 + 2x100 base 1'40 + 200 L 200 + 3x100 BR base 1'50 + 200L 200 + 4x100 solo Palette base 2' (gi +2x100 2x 3x base 2'-2'10-2'20; gmf 1x100 1x 2x base 2'20-2'30-2'40)
300 a piacere 8x100 50df/mx 50sl 1'40 (gi 7x 1'50; gmf 6x 2'15) 4x50-2x100-4x50 G 1'-2' (gi 2x50-2x100-2x50 1'10-2'20; gmf 4x50-2x100 1'30-3') 100L C1-Produz 6x50 2 a 1'30 2 a 2' 2 a 2'30 V c/part

300 c/Pinne a piacere
2x(200mx + 50 c/meno br possibili) c/Pinne 3'-1'
(gi 100mx + 2x50 rec.15"; gmf 100sl + 2x50 rec.15")
2x(2x100+50L 1'15-1'10+1'30 c/Pinne e 2° **100 più veloce del 1°**) + 6x50 50"
4x(2x100+50L 1'20-1'15+1'30 e 2° **100 più veloce del 1°**) + 6x50 50"
(gi 2x c/Pinne 1'30-1'25+1'45 + 6x50 55" + 3x 1'35-1'30+1'45 + 6x50 55";
gmf 2x c/Pinne 1'45-1'40+2' + 4x50 1'05 + 3x 1'50-1'45+1'45 + 4x50 1'05)

SETTIMANA DAL 20/03 AL 25/03/2023

300 a piacere
1x400 ipo 2-4-6 + 2x200 ipo 3-5-7 + 2x100 ipo 2-4-6 BR 5'40-2'50-1'25
(gi c/1x100 6'30-3'15-1'35; gmf 400-200-100 7'40-3'50-1'55)
4x50 45" contare br
4x100 1'30 75% (1'16)
2x200 3' 80% (2'28)
4x100 1'40 85% (1'12)
4x50 50" 90% (34")
(gi c/3x100 50"-1'40-3'20-1'50-55"; gmf c/2x50 e 3x100 1'-2'-4'-2'10-1'05)

300 a piacere
10x50 4df/mx 55"- 4sl 50"- 2 1df 1sl 40"
(gi 4mx 55"- 4sl 50" - 2sl 45"; gmf 4mx 1'- 4sl 55" 2sl 50")
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)
100L
C2-Tolleranza
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"

300 c/Pinne a piacere
8x50 c/Pinne 50" (1 c/1br e 1 gambata - 1 c/1br e 2 G - 1 c/1br 3 G - 1 subacqua max)
(gi 55"; gmf 1')
4x 50+100-150-200 40'-1'30-2'20-3'10 **Vel crescente interna** (es tempi 38"-38+37=1'15-38+37+36=1'51-38+37+36+35=2'26)
(gi 3x +50-100-150 45"1'40-2'35-3'30; gmf 3x 55"-2'-3'05-4'10)

R SETTIMANA DAL 27/03 AL 01/04/2023

300 a piacere
2x(200G 300BR rec 20" **CS** 200+2x100+4x50 85% 3'20-1'40-50" 100L)
(gi 200G 200BR 200+2x100+2x50 3'40-1'50-55" 100L;
gmf 100G 200BR 200+2x100+2x50 4'20-2'10-1'05 100L)

300 a piacere
10x50 G 1' (gi 8x 1'10; gmf 6x 1'30)
2x(200mx 3'20 200sl solo Pal ipo 2-4-6 3'
100mx 1'40 100sl alternato solo Pal 1'40
2x50mx al contrario 50" 2x50sl 2br solo sx 2br solo dx 50")
(gi 200mx 3'50 200sl 3'20 100mx 1'50 100sl 1'50 2x50sl 55";
gmf 200mx 4'30 200sl 4'10 100sl 2'10 2x50sl 1'05)

300 c/Pinne a piacere

12x50 c/Pinne 50" 1df-sl 1df 1sl (gi 10x 1mx 1sl 55"; gmf 10x 1mx 2sl1')

12x50 c/Pinne 50" 1x stile (gi 10x 60" 1 25df 25sl 1 25ds 25sl; gmf 8x 1df-sl 1ds-sl 1'10)

100L

200-150-100-50 base 40"

150-100-50

100-50

(gi 250-150-100 + 150-100 + 100-50 base 50"; gmf 200-150-100 + 150-100 base 55")