

SETTIMANA DAL 30/10 AL 04/11/2023
<p>300 a piacere 6x200BR 2'50 (gi 5x 3'15; gmf 3x 3'45 + 3x100 1'50) 5x100 1'30 respirando ogni 2-4-6 atn. virate (gi 4x 1'40; gmf 4x 1'50) CS 4x100sl 1'45 + 6x50 1ps 1sl 1' (gi 4x100 2' + 4x50 1'10; gmf 3x100 2'15 + 4x50 1'20)</p>
<p>300 a piacere 10x50 a 50" 1 25ps+25sl 1ps 1sl (gi 8x 1mx 1sl 60"; gmf 8x 1mx 1'10 2sl 1') 2x50 1 c/primi 15mV e 1 c/ultimi 15mV rec. 10" 3x200sl solo Pal 2'45 + 200G s/tav 4' 5x100sl solo Pal 1'25 + 100G ps s/t 2' 7x50sl solo Pal 45" + 1x50G ps s/t 1' (gi 3x 3'10 + 100G 2'20, 4x 1'35 + 100G 2'20, 7x 50" + 50G 1'10; gmf 3x 3'40 + 100G 2'40, 3x 1'45 + 100G 2'40, 5x 55" + 50G 1'20)</p>
<p>300 Pinne a piacere 4x50 con 15m sub G c/Pinne poi sl 50" (gi 55"; gmf 1') 6x100 50sl 50ps c/Pinne 1'30 (gi 5x 50sl 50mx 1'40; gmf 5x 1sl 1'50 1 50sl+50mx 2') 4x50 1°L poi -2" 1'30 100L CS 6x50 1' 2sl 1ps + 100L 4x50 1'10 1sl 1ps+100L 2x50 1'20 ps + 100L</p>

SETTIMANA DAL 06/11 AL 11/11/2023
<p>300 a piacere 2x200 4' 1G s/tav 1 50G 50sl (gi 1 100G+100sl 1 50G+50sl; gmf 200 25G+75sl 100 25G+25sl 4'40-2'20) 4x50 rec. 10" 1 c/25mV 1x15mV 2 c/ultimi 10mV 400+4x100 BR 5'45-1'30 (gi 400-3x100 6'20-1'40; gmf 400-2x100 7'40-2') C1 2x(4x50) 1'30 1L Ampiezza 1V c/Part ps 1L Amp 1V ps + tra le serie 100L</p>
<p>300 a piacere 300-3x100-300-2x100-300-100 solo Pal base 1'30 (gi 300-100-300-2x100-300-100 1'40; gmf 300-100-300-100-300 1'55) 100L C2 TOLL 2x(100sl 90% 2'+50V ps 2') subito di seguito 2x50 1' c/25V c/Part 4x50 remate</p>
<p>300 a piacere 4x100 1'30 (75br pool caviglie + 25G V) (gi 1'40; gmf 3x 2') 4X50 1'20 1°L poi -2" 6x100 c/Pinne 1'40 50sl 50ps (gi 5x 50mx+50sl 1'50; gmf 4x 50mx+50sl 2'15) 12x100 (6 c/Pinne e sub 1'20 + 6sl 1'30) (gi 6x 1'30 + 5x 1'40; gmf 5x 1'40 + 5x 1'50)</p>

SETTIMANA DAL 13/11 AL 18/11/2023
300 a piacere 400-2x200-4x100 BR 1'30 (gi 400-2x200-2x100 1'40; gmf 400-2x200-1x100 1'50) CS 2x100sl 1'45 + 3x50 1' 1ps 1sl 1ps 100L 100G 100BR c/pool (100L 50G 150BR c/pool) CS 2x100sl 1'45 + 3x50 1' 2sl 1ps 2x50 remate
300 a piacere 6x50 1'30 prog 1-6 -2" 2x(3x100+2x50) solo Pal 1'25-45" (gi 3x100-2x50-3x100 1'35-50"; gmf 2x100+2x50 1'45-55") 12x50mx al contrario 50" (gi 10x 55"; gmf 8x 2mx 1'10 1sl 1') 10x50 solo Pal 45" (gi 8x 50"; gmf 8x 55")
300 a piacere c/Pinne 6x50 c/Pinne 50" 3 c/primi 15m G sub strette 3 c/ultimi 15m G sub strette (gi 55"; gmf 1') 10x100 c/Pinne 1'40 50sl 50ps (gi 8x 50sl 50mx 1'50; gmf 7x 50sl 50mx 2'15) 500m ultimi e primi 10mV c/virate solo G V (gi 400; gmf 400) 6x50 1 c/25mV 2 c/15mV 3 c/ultimi 10mV rec. 10" 2x50 remate (part)

SETTIMANA DAL 20/11 AL 25/11/2023
300 a piacere 5x200BR 2'50 (gi 4x200+100 3'10-1'35; gmf 4x 3'40) 6x50 1c/10mV 1c/15mV C1 2x(4x50) 1'30 1V c/Part ps 1L Ampiezza1V ps 1L Amp + 100L tra le serie 4x50 remate
300 a piacere 300-4x100-200-3x100 solo Pal 1'25 (gi c/3x100 1'35; gmf c/2x100 1'45) 300 ben nuotato resp. ogni 2-4-6 continuo + vir (gi 300; gmf 200) 3x15V e tornare al muro CS 4x100sl 1'45 + 6x50 1ps 1sl 1' 2x50 remate
300 a piacere 16x50mx 50" (gi 14x 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'10-1') 2x(300 200 2x100 2x50) 1sl 1'30 1 c/Pinne 1'25 part c/P

SETTIMANA DAL 27/11 AL 02/12/2023
<p>300 a piacere 400-8x50 solo Pal 5'40-45" 6x50 1'30 (1V sl 1V ps c/Part 1L Amp 1V ps c/Part 1V sl 1L Amp) 11x50sl 50" (gi 9x 55"; 9x 1'05) 6x50 1'30 (1V ps c/p 1L amp 1V sl c/Part 1L Amp 1V ps c/Part 1L Amp)</p>
<p>300 a piacere 6x50 1c/25mV 2c/15mV e 3 c/ultimi 10mV 500m ultimi e primi 10mV c/virate solo G V (gi 400; gmf 400) BR 2x(100 1'15 + 200-300 base 1'25 100 1'15 + 200 base 1'25) (gi c/2x200 1'25 + base 1'35; gmf c/2x200 e 100 finale 1'45 + base 1'50)</p>
<p>300 a piacere 10x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf 8x 1mx 1'10 1sl 1') 3x(50sl 40"+50V ps tot 2') poi 4x50 c/25V c/Part c/Pinne 45" 300+3x100 c/Pinne 1'25 ben nuotati c/sub vir (gi 300+2x100 1'35; gmf 300+2x100 1'45)</p>

SETTIMANA DAL 04/12 AL 09/12/2023
<p>300 a piacere 8x50mx 50" cambio ogni 2 cicli br + 8x50sl 45" (gi 8x mx 55" + 6x sl 50"; gmf 6x mx 1'05 + 6x sl 55") 100sl passo Vo2 nuotata facile 3' + 100L 50ps passo Vo2 nuotata facile 2' + 100L 25V ps c/Part al max + 25L 2x(200-3x100) BR 1'25 4x50 remate</p>
<p>300 a piacere 8x100 1mx 1sl 1'40-1'30 (gi 7x 1'50-1'40; gmf 6x 2'10-2') 2x50 remate 16x50 45" solo Pal (gi 14x 50"; gmf 12x 55") gi 4x50sl 50"; gmf 4x 1' (50 c/ultimi 15mV + 50 c/25V c/Part + 100 c/virata veloce) 2x50 remate</p>
<p>300 a piacere 3x(200+100) con 50sl 50mx 1'40 (gi c/100sl 3'40-1'40; gmf 2x(200sl/mx+2x100sl) 4'20-1'40) 4x300 c/Pinne 4'15 (gi 2x300+2x200 4'45-3'10; gmf 3x300 5'30) 6x50 c/Pinne resp. il 1° ogni 3, il 2° ogni 4, poi 5 e poi 6 45" (gi 50"; gmf 55")</p>