

<b>SETTIMANA DAL 15/1 AL 20/01/2024</b>
<p>300 a piacere  4x50 1'15 c/25V c/Pinne + Pal  12x50 50" 4 +2"Vo2 4 passo Vo2 4 -2"Vo2 (gi 10x 55" 3-3-4; gmf 8x 1'05 3-3-2)  tutto di seguito senza pause :  2x200 BR 2'50 resp. ogni 2-4-6 + 2x50G senza tav 1'  200-2x100 solo Pal 2'50-1'25 resp. ogni 3-5-7 + 2x50G s/tav 1'  200-4x50 palette+pool alle caviglie 2'50-45" resp. ogni 2-4-6 + 2x50G s/tav 1'  (gi 2x100 solo PAL 3'15-1'35-50" G a 1'15;  gmf 2x100 solo PAL e 4x50 Pal+pool caviglie 3'30-1'45-55" G a 1'30)</p>
<p>300 a piacere  6x50 50" 2mx/ps 1sl (gi 1mx 1sl 55"; gmf 4x50mx 1'10)  5x100sl 1'30 + (gi 4x 1'40; gmf 4x 1'55)  4x50 1'15 2 c/25mV 2 c/15mV solo Pal  7x100sl 1'25 solo Pal (gi 6x 1'35; gmf 6x 1'45)  cs 100sl 1'45 2x50 1' 1sl 1ps 100sl 1'45 2x50 1' ps 100L  (gi 100+50 2'-1'15; gmf 100+50 2'15-1'15)</p>
<p>300 Pinne a piacere  8x50 45" c/Pinne 1sl 1mx/ps (gi 6x 55"; gmf 6x 1'05)  300+6x50 c/Pinne 4'15-40" + 5x100sl 1'30 s/Pinne  (gi 4'45-45" + 4x100 1'40; gmf 5'15 + 4x50 50" + 4x100 1'50)  4x50 c/15mV rec 10"  cs 2x50+2x100+2x50+2x100+2x50 50sl 40" + 50ps 1'10 + 100sl 1'45  (gi 2x50+2x100+2x50+2x100 45"+1'15+2'; gmf 2x100-2x50-2x100 2'15+1'+1'15)</p>

<b>SETTIMANA DAL 22/01 AL 27/01</b>
<p>300 a piacere  400-2x200-4x100 BR 5'30-2'50-1'25 (gi 3x100 6'10-3'10-1'35; gmf 2x100 6'50-3'30-1'45)  4x50sl c/ultimi 10mV ps rec. 10"  TOLL 3x(100sl Vo2 1'45+50V ps 2') subito di seguito 4x50 c/25mV ps c/Part 50"  (gi 2x 2'-2'15 + 4x50 55"; gmf 2x 2'15-2'15 + 4x50 1')</p>
<p>300 a piacere  8x100sl 1'30 (gi 7x 1'40; gmf 6x 1'50)  4x50sl c/10mV rec. 10"  C1 4x50 1'30 1V c/Part ps 1L Ampiezza 1V ps 1L Amp + 50L + 4x50 50" 1c/25mV c/part 1 c/15mV  (gi 1'30 + 55"; gmf 1'30 + 1')  8x100 solo Pal 1'25 (gi 7x 1'35; gmf 6x 1'45)</p>
<p>300 a piacere  4x50sl 1'15 prog. 1-4 -2" ultimo Vo2max  10x50 50" 1sl 1mx/ps (gi 8x 55"; gmf 8x 1sl 1' 1mx 1'10)  4x50 1'15 c/25V c/Pinne + Pal  16x100 (8 c/Pinne e sub 1'20 + 8sl 1'25) (gi 14x 7+7 1'30-1'35; gmf 12x 6+6 1'40-1'50)</p>

<b>SETTIMANA DAL 29/01 AL 03/02</b>
<p>300 a piacere  400BR 5'30 + 16x50 45" BR c/pool alle caviglie (gi 400+12x50 6'20+50"; gmf 400+10x50 7'20+1')  12x50 50" 4 +2"Vo2 4 passo Vo2 4 -2"Vo2 (gi 10x 55" 3-3-4; gmf 8x 1'05 3-3-2)</p>

<p>6x50mx/ps 50" c/Pinne (gi 1sl 50" 1mx 55"; gmf 4x mx 1'10) 4x50 c/15mV rec 10"</p>
<p>300 a piacere 6x50mx/ps 50" (gi 1mx 1sl 55"; gmf 1mx 1'10 2sl 1') 5x200 solo Pal 2'50 (gi 4x 3'10; gmf 4x 3'30) 6x50 rec. 10" 1 c/25mV 2 c/15mV 3 c/ultimi 10mV solo Palette cs 8x50 1sl 40" 1mx/ps 1'10 (gi 45"-1'15; gmf 6x 50"-1'25) 8x50sl 45" (gi 50"; gmf 6x 1')</p>
<p>300 a piacere 8x50 50" c/15mV partendo senza spinta dal muro (gi 55"; gmf 6x 1'05) cs 200sl 3'30 2x50mx/ps 1' 100sl 1'45 2x50mx/ps 1'10 (gi 200sl+50mx+100sl+50mx 4'-1'20-2'; gmf 200sl+50mx+100sl+50mx 4'30-1'30-2'15 4x50 Ex Ta-Ta 4x300 c/Pinne 4'15 c/virate Vel (gi 3x300+1x200 4'45-3'10; gmf 2x300-2x200 5'15-3'30)</p>

<p><b>SETTIMANA DAL 05/02 AL 10/02/2024</b></p>
<p>300 a piacere 2x100-200-2x100-200-2x100 BR 2'50-1'25 (gi 2x100-200-100-200-2x100 3'10-1'35; gmf 100-200-2x100-200-100 3'30-1'45) 14x50 60" 1 c/25mV 1 c/15mV 1 c/25mV 2c/15mV 1 c/25mV c/part 3 c/15mV 1 c/25mV c/part 4 c/15mV (gi idem; gmf 12x 1'10) 10x50 50" 1sl 1mx/ps (gi 8x 55"; gmf 8x 2sl 1' 1mx 1'10)</p>
<p>300 a piacere 16x50sl 45" (gi 14x 50"; gmf 12x 1') 4x50sl rec 10" c/primi 10mV ps TOLL 2x50 c/15mV 50" 2x50 c/25mV 50" + 2x(100sl 1'20+50V ps 1'10) (gi 55" + 1'30 1'20; gmf 2x50 1'10 + 2x 1'50 1'40) 8x100 solo Pal 1'25 (gi 7x 1'35; gmf 6x 1'45)</p>
<p>300 a piacere 4x100-8x50 1'30-45" (gi c/6x50 1'40-50"; gmf c/4x50 1'50-55") 4x50sl rec. 10" c/ultimi 10mV ps 6x50V 1'30 1sl 1ps c/part e 2 s/attezzi 2 c/Pinne 2 c/Pinne+Pal 8x100 c/Pinne 1'25 (gi 7x 1'35; gmf 7x 1'45)</p>

<p><b>SETTIMANA DAL 12/02 AL 17/02</b></p>
<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</p>

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

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")