

SETTIMANA DAL 08/4 AL 13/04/2024
<p>300 a piacere 6x50mx/ps 55" (gmf 2sl 1' 1mx 1'05) 4x50 1'15 prog. interna 100 1'15 + 200-300-400 base 1'25 BR 100 1'15 + 200-300 base 1'25 BR 100 1'15 + 200 base 1'25 BR 100 1'15 (gi 1'25 c/200-300-200 base 1'35; gmf 1'45 c/200-300 poi 2x200 poi 200 base 1'55)</p>
<p>300 a piacere 6x50 45" c/10-15-25mV ps poi sl (gi 50"; gmf 4x 1'05) cs 4x100sl 1'40 + 200L 5x100 BR 1'50 + 200L 6x100 solo Pal 2' (gi 4-4-5 2'-2'10-2'20; gmf 3-3-4 2'20-2'30-2'40)</p>
<p>300 a piacere 12x50sl 4 a 50" 4 45" 4 40" (gi 10x 55"-50-45 3-3-4; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2) 50L 12x50 (50V C/Part 50 Amp 2x50 c/25V) 4 a 1'10 4 a 1'20 4 a 1'30 50L 12x50 50" (df-sl) (g.i. 10x 55"; gmf 8x 1')</p>

SETTIMANA DAL 15/04 AL 20/04/2024
<p>300 a piacere 8x50 50" 6 c/15mV s/spinta dal muro + 2 c/25mV c/spinta muro (gi 55"; gmf 4x + 2x 1'05) 4x200 1 solo Pal 2'45 + 3 BR 3' 3x200 1 solo Pal 2'40 + 2 BR 3' 2x200 1 solo Pal 2'35 + 1 BR 3' 1x200 1 solo Pal 2'30 primo 200 solo Pal di ogni serie spingere (g.i. 1+3 1+2 1+1 3'05-3'-2'55+3'25; gmf 3x(100+2x200) 1'50-1'45-1'40+4')</p>
<p>300 a piacere 4x50sl 50" 1L 1Medio contare le br e fare sempre solito numero (gi 55"; gmf 1') 3x(50ps/sl 40" + 50sl 40" + 50sl L 1'20) 3x(50ps/sl 40" + 100sl 1'45 + 100sl L 1'45) 3x(50ps/sl 40" + 50sl 40" + 2x100sl L 1'40) i primi 2x50 o 50+100 al passo Vo2 poi Aerobico (gi 3x 3x 2x 45"+45"/2'+1'30/2'; gmf 3x 2x 2x 50"+50"/2'20+1'40/2'20)</p>
<p>300 a piacere 6x50 1sl 1mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 1'-55"-50"; gmf 4x50mx 1'10) 8x50 3c/10mV 50" 3c/15mV 55" 2c/25mV 1' (gmf 6x 3c/10mV 1'05 2c/15mV 1'10 1c/25mV 1'10) 6x50sl 45" (gi 50"; gmf 4x 1') 8x50 c/Pal+PINNE 3 c/15mV 50" 3 c/25mV 1' 2 c/50mV 1'15 (gmf 6x 3c/10mV 1'05 2c/15mV 1'15 1c/25mV 1'30) 4x50 1' c/Pinne fare sub lunga fino 25m (cura movimento) (gi 1'; gmf 1'05) 10x50 50" c/Pinne 5 c/primi 15mV sub e 5 c/ultimi 15mV sub (gi 55"; gmf 8x 1'05)</p>

SETTIMANA DAL 22/04 AL 27/04/2024
<p>300 a piacere 16x50 1mx/ps 1sl 50" (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'05) 12x50BR 5 a 50" 4 45" 3 40" (gi 10x 55"-50-45 4-3-3; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2) C1 TOLL 2x(150sl 2'30 Passo Vo2 50ps 2' Vel 100sl 1'45 Passo Vo2 50ps 2' Vel) (gmf 4x 100sl 2'20 + 50V 2')</p>
<p>300 a piacere 12x50sl solo Pal 45" (6 df-sl 6sl) (gi 10x 50"; gmf 8x 1'05) 6x50 1' G c/boccaglio (gi 4x 1'15; gmf 4x 1'30) 8x50 4sl c/boccaglio 4mx 50" (gi 6x 4sl c/b 2mx 55"; gmf 6x 4sl c/b 1' 2mx 1'10) 4x50 1'15 prog. interna Passo Vo2 2x100 1'45 + 2x(100sl 1'20+50V ps 1'10) (gi 1x100 2' + 1'30+1'20; gmf 2x100 2'20 + 100 1'50+ 2x50V 1'30)</p>
<p>300 a piacere 400-3x200 5'30-2'50 (gi 400-2x200-100 6'10-3'10-1'35; gmf 400-200-100 8'-4'-2') 2x50 1'15 c/25mV 2x50 1'15 c/25mV c/Palette 100sl V c/Pinne 3' 2x50V 1'30 c/Pal+Pinne 2x50 1'15 c/25mV c/Pal+Pinne 10x50 rec 10" c/Pinne 2 c/primi 25m sub ben nuotati 3 c/primi 15m sub V 2 c/ultimi 15m sub V 3 c/ultimi 10mV arrivo 100L</p>

SETTIMANA DAL 29/04 AL 04/05/2024
<p>300 a piacere 6x50mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 4x 1sl 1mx e ultimi 2 a sl; gmf 4x mx 1'10) 4x50sl c/boccaglio 50" (gi 55"; gmf 1') 6x50 1' G c/boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05) 4x100+1x200 3x100+1x200 2x100+1x200 BR 1'25-2'50 ben nuotato (gi inizia c/2x100 1'35-3'10; gmf 3x(2x100+200) 1'50-3'40)</p>
<p>300 a piacere 6x50 45" (gi 6x 50"; gmf 4x 1'05) 4x50 c/15mV rec 10" 3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50) 4x(100sl+50mx/ps) 1'25-50" SOLO PAL (gi 3x +50L 1'35-55"; gmf 2x(100+2x50mx) 2'-1'10) 3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50)</p>
<p>300 a piacere 6x50 45" c/10-15-25mV ps poi sl c/Pal+PINNE (gi 50"; gmf 4x 1'05) 3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl c/Pinne 1'30 + 4'15-2'50-1'25 ben nuotato (gi 3x100+300-200 1'40+4'45-3'10; gmf 3x100+200-100 2'10+4'+2') 8x50 1' G c/Pinne+boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05) 3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl 1'40 + 4'15-3'-1'30 ben nuotato (gi 3x100+300-200 1'50+4'45-3'20; gmf 3x100+200-100 2'20+4'+2'10)</p>

SETTIMANA DAL 06/05 AL 11/05/2024

300 a piacere
8x50mx/ps 55" (gmf 2sl 1' 1mx 1'05)
4x50 1'15 prog. interna
100 1'15 + 200 2'50
100 1'15 + 300 4'15
100 1'15 + 400 5'40
100 1'15 + 300 4'15
100 1'15 + 200 2'50 BR
(gi 1'25 c/200-300-200-300-200 base 1'35; gmf 1'45 + 200 3'50)

300 a piacere
6x50 50" c/10-15-25mV ps poi sl c/**Pal+PINNE** (gi 50"; gmf 4x 1'05)
cs 3x200 BR 3' + 4x50L 50"
 2x200 solo PAL 3' + 4x50L 50"
 1x200 c/part 3' + 4x50L 50"
(gi 2x200+100 3'20-1'40 + 55"; gmf 2x200 4' + 1'05 e ultimo giro 2x50)

300 a piacere
12x50sl 4 a 50" 4 45" 4 40" (gi 10x 55"-50-45 3-3-4; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2)
50L
12x50 (50V C/Part 50 Amp 2x50 c/25V) 4 a 1'10 4 a 1'20 4 a 1'30
50L
14x50 c/pinne 45" (df-sl) (g.i. 12x 50"; gmf 10x 55")

SETTIMANA DAL 13/05 AL 18/05/2024

300 a piacere
8x50 50" 6 c/15mV s/spinta dal muro + 2 c/25mV c/spinta muro (gi 55"; gmf 4x + 2x 1'05)
 4x200 1 solo Pal 2'45 + 3 BR 3'
 3x200 1 solo Pal 2'40 + 2 BR 3'
 2x200 1 solo Pal 2'35 + 1 BR 3'
 1x200 1 solo Pal 2'30 primo 200 solo Pal di ogni serie spingere
(g.i. 1+3 1+2 1+1 3'05-3'-2'55+3'25; gmf 3x(100+2x200) 1'50-1'45-1'40+4')

300 a piacere
4x50 rec 10" 1 c/15mV 1 c/25mV
4x50sl 50" 1L 1Medio contare le br e fare sempre solito numero (gi 55"; gmf 1')
 3x(4x50 1 a 45"-50"-55"-60" + 100sl 1'45)
 i 50m 1 serie mx/ps-mx/ps-sl-sl
 1 serie mx/ps-sl-mx/ps-sl
 1 serie mx/ps-sl-sl-mx/ps - il mx/ps e il 100 al passo Vo2, i 50sl Aerobico
 3x(4x50 1 a 40"-45"-50"-55" + 100sl 1'45) **SOLO PAL** come sopra
(gi 2x 50"-55"-1'-1'05 + 2' e 3°serie 2x50 1mx 50" 1sl 55" + 100sl 2' e secondo giro i 50m -5");

300 a piacere
6x50 1sl 1mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 1'-55"-50"; gmf 4x50mx 1'10)
8x50 3c/10mV 50" 3c/15mV 55" 2c/25mV 1' (gmf 6x 3c/10mV 1'05 2c/15mV 1'10 1c/25mV 1'10)
6x50sl 45" (gi 50"; gmf 4x 1')
8x50 c/**Pal+PINNE** 3 c/15mV 50" 3 c/25mV 1' 2 c/50mV 1'15

(gmf 6x 3c/10mV 1'05 2c/15mV 1'15 1c/25mV 1'30)
4x50 1' c/Pinne fare sub lunga fino 25m (cura movimento) (gi 1'; gmf 1'05)
10x50 50" c/Pinne 5 c/primi 15mV sub e 5 c/ultimi 15mV sub (gi 55"; gmf 8x 1'05)

SETTIMANA DAL 20/05 AL 25/05
300 a piacere 6x50mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 4x 1sl 1mx e ultimi 2 a sl; gmf 4x mx 1'10) 4x50sl c/boccaglio 50" (gi 55"; gmf 1') 6x50 1' G c/boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05) 1x200+4x100 1x200+3x100 1x200+2x100 BR 2'50-1'25 ben nuotato (gi inizia c/2x100 3'10-1'35; gmf 3x(200+2x100) 3'40-1'50)
300 a piacere 6x50 45" (gi 6x 50"; gmf 4x 1'05) 4x50 c/15mV rec 10" 3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50) 4x(50ps+100sl) 50"-1'25 SOLO PAL (gi 3x +50L 55"-1'35; gmf 2x(2x50mx+100) 1'10-2') 3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50)
300 a piacere 6x50 45" c/10-15-25mV ps poi sl c/ Pal+PINNE (gi 50"; gmf 4x 1'05) 3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl c/Pinne 1'30 + 4'15-2'50-1'25 ben nuotato (gi 3x100+300-200 1'40+4'45-3'10; gmf 3x100+200-100 2'10+4'+2') 8x50 1' G c/ Pinne+boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05) 3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl 1'40 + 4'15-3'-1'30 ben nuotato (gi 3x100+300-200 1'50+4'45-3'20; gmf 3x100+200-100 2'20+4'+2'10)

SETTIMANA DAL 27/05 AL 01/06/2024
300 a piacere 16x50 1mx/ps 1sl 50" (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'05) 12x50BR 5 a 50" 4 45" 3 40" (gi 10x 55"-50-45 4-3-3; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2) C1 TOLL 200sl 3'30 Passo Vo2 + 50PS V 2' + 100sl V 3' + 50PS V 2' 8x50sl 50" (g.i 55"; gmf 6x 1'05)
300 a piacere 12x50sl solo Pal 45" (6 df-sl 6sl) (gi 10x 50"; gmf 8x 1'05) 6x50 1' G c/boccaglio (gi 4x 1'15; gmf 4x 1'30) 8x50 4sl c/boccaglio 4mx 50" (gi 6x 4sl c/b 2mx 55"; gmf 6x 4sl c/b 1' 2mx 1'10) 4x50 1'15 prog. interna Passo Vo2 2x100 1'45 + 2x(100sl 1'20+50V ps 1'10) (gi 1x100 2' + 1'30+1'20; gmf 2x100 2'20 + 100 1'50+ 2x50V 1'30)
300 a piacere 400-3x200 5'30-2'50 (gi 400-2x200-100 6'10-3'10-1'35; gmf 400-200-100 8'-4'-2') 2x50 1'15 c/25mV 2x50 1'15 c/25mV c/Pal

<p>100sl V c/Pinne 3'</p> <p>2x50V 1'30 c/Pal+Pinne</p> <p>2x50 1'15 c/25mV c/Pal+Pinne</p> <p>10x50 rec 10" c/Pinne 2 c/primi 25m sub ben nuotati 3 c/primi 15m sub V 2 c/ultimi 15m sub V 3 c/ultimi 10mV arrivo</p> <p>100L</p>
--

SETTIMANA DAL 03/06 AL 08/06/2024
<p>300 a piacere</p> <p>16x50 1mx/ps 1sl 50" (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'05)</p> <p>12x50BR 5 a 50" 4 45" 3 40" (gi 10x 55"-50-45 4-3-3; gmf 8x 1'05-1'-55 3-3-2)</p> <p>C1 TOLL 2x(150sl 2'30 Passo Vo2 50ps 2' Vel 100sl 1'45 Passo Vo2 50ps 2' Vel) (gmf 4x 100sl 2'20 + 50V 2')</p>
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 rec. 10" c/15mV senza spinta dal muro</p> <p>8x50 4 G c/boccaglio 1' e 4 25G+25sl c/boccaglio 55" (gi 6x 3 1'15 3 1'10; gmf 6x 3 1'30 3 1'25)</p> <p>8x50sl 45" c/boccaglio (gi 6x 55"; gmf 6x 1')</p> <p>12x50sl solo Pal 45" (6 df-sl 6sl) (gi 10x 50"; gmf 8x 1'05)</p> <p>3x(100sl 1'20 + 50V ps 1'30) (gi 1'30+1'30; gmf 2x 50sl 1' 100sl 1'45 50V 1'45)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>4x100 c/Pinne 1'25 1 resp. 4 1 r.5 1 r.6 1 r.7 (gi 1'35; gmf 3x 1'50)</p> <p>Mix C1-Produs 2x50 c/Pinne 2' + 200L c/Pinne</p> <p>C1-Toller 4x150 3' + 200L (gmf 4x100 2'45 + 200L)</p> <p>C2-Picco 2x50 4' c/part + 100L</p>

SETTIMANA DAL 10/06 AL 15/06/2024
<p>300 a piacere</p> <p>6x50mx/ps 2 a 55" 2 50" 2 45" (gi 4x 1sl 1mx e ultimi 2 a sl; gmf 4x mx 1'10)</p> <p>4x50sl c/boccaglio 50" (gi 55"; gmf 1')</p> <p>6x50 1' G c/boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05)</p> <p>4x100+1x200 3x100+1x200 2x100+1x200 BR 1'25-2'50 ben nuotato (gi inizia c/2x100 1'35-3'10; gmf 3x(2x100+200) 1'50-3'40)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>6x50 45" (gi 6x 50"; gmf 4x 1'05)</p> <p>4x50 c/15mV rec 10"</p> <p>3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50)</p> <p>4x(100sl+50mx/ps) 1'25-50" SOLO PAL (gi 3x +50L 1'35-55"; gmf 2x(100+2x50mx) 2'-1'10)</p> <p>3x(2x50sl 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 3x 45"-40"+1'45; gmf 2x +50L 55"50"+1'50)</p>
<p>300 a piacere</p> <p>10x50 50" c/Pinne 3 c/primi 15m sub V 3 c/ultimi 15m sub V 4 c/ultimi 10mV arrivo (gi 55"; gmf 8x 3+3+2 1'05)</p> <p>3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl c/Pinne 1'30 + 4'15-2'50-1'25 ben nuotato (gi 3x100+300-200 1'40+4'45-3'10; gmf 3x100+200-100 2'10+4'+2')</p> <p>4x50 1' G c/Pinne+boccaglio (gi 25G+25sl; gmf 15mG poi sl 1'05)</p>

3x100 c/50sl 50mx/ps + 300-200-100sl 1'40 + 4'15-3'-1'30 ben nuotato
(gi 3x100+300-200 1'50+4'45-3'20; gmf 3x100+200-100 2'20+4'+2'10)

SETTIMANA DAL 17/06 AL 22/06/2024

300 a piacere
4x50 rec. 10" c/15mV senza spinta dal muro
12x50BR 4 a 50" 4 45" 4 40" (gi 10x 55"-50-45 3-3-4; gmf 8x 1'05-1'-55" 3-3-2)
4x50 rec.10" c/ultimi 10mV
2x100sl passo Vo2 nuotata facile 3' + 100L
2x50ps passo Vo2 nuotata facile 2' + 100L
2x50 c/25V ps c/Part al max 1'30+ 100L

300 a piacere
8x50 1' c/25m PS nuotato bene (NO Veloce) (gmf 6x 1'10)
8x50 1'20 1 Ampiezza 1 c/25V c/Part
4x100 1'30 c/virata V (gi 1'40; gmf 3x 2'10)
4x50 rec. 10" c/ultimi 15mV c/arrivo
12x50 45" solo Pal (gi 10x 50"; gmf 10x 55")

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)
4x50 Ta-Ta rec 10"
8x50 50" **c/Pinne** 4 c/primi 15m sub V 2 c/ultimi 15m sub V 2 c/ultimi 10mV arrivo
(gi 55"; gmf 6x 2+2+2 1'05)
4x50 c/15mV rec 10" **c/Pal+PINNE**
4x50 c/15mV rec 10" **SOLO PAL**
2x50 c/15mV rec 10"

SETTIMANA DAL 24/06 AL 29/06/2024

300 a piacere
6x50sl 45" (gi 50"; gmf 4x 1'05)
12x50mx 50" (gi 10x 55"; gmf 8x 1'10)
6x50 rec 10" c/25m PS nuotato bene (NO Veloce)
10x100BR 4 a 1'30 3 a 1'25 3 a 1'20 (gi 9x 3-3-3 1'40-1'35-1'30; gmf 8x 3-3-2 2'-1'55-1'50)

300 a piacere
6x50 1' c/25m PS nuotato bene (NO Veloce) (gmf 1'05)
6x50mx 50" cambio ogni 2 cicli br (gi 55"; gmf 4x 1'10)
6x50 rec 10" 3 c/10mV 2 c/15mV 1 c/25mV
400-2x200-4x100 solo Pal ben nuotato 5'30-3'-1'30 ben nuotato (gi c/1x200 6'30-3'20-1'40; gmf 400-200-3x100 8'-4'-2')

300 a piacere
4x50 Ta-Ta rec.10"
10x100 con 50mx 50sl 1'40 (gi 9x 1'45; gmf 8x 1 mx-sl 2'15 1 sl 2')
6x50 c/Pinne resp. il 1° ogni 3, il 2° ogni 4, poi 5 e poi 6 45" (gi 50"; gmf 55")
6x100 c/Pinne resp. il 1° ogni 3, il 2° ogni 4, poi 5 e poi 6 1'30 (gi 1'40; gmf 1'50)