

ALLENAMENTI DAL 07/04/25 AL 24/05/25

Adesso lavoreremo a ritmi sostenuti alternando lavori di resistenza, qualità e velocità. Continueremo sempre il lavoro rivolto al rafforzamento del tronco. Per l'attrezzatura portare: LU-MA-ME-GIO pool+palette+ELASTICO, VE-SA Pinne, ma ATTENZIONE e guardare bene che qualche volta potremmo avere un esercizio che richiede il bocaglio o altri attrezzi!

SETTIMANA DAL 07/04 AL 12/04/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 4x50 1 c/10mV e 1 c/25mV c/Part rec. 10" 4x100 3x200 2x400 BR 1'25-2'50-5'20 (gi c/2x200 1'35-3'10-6'; gmf tutto 2x 1'55-3'50-6'40)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 G c/bocaglio 1' (gi 1G 1'15 1sl 50"; gmf 4x 25G 25sl 1'20) 2x15m tornare subito al muro 8x(2x50+100) c/4x 2x50mx/ps 50"+100sl 1'25 e 4x solo Pal tutto sl 40"-1'20 (gi 55"-1'35 e 3x 45"-1'30; gmf 3x 1'10-2' e 3x 55"-1'50)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 2x50 c/25V 4x150sl s/Pinne 2'05 + 12x100 c/Pinne 1mx/ps 1'35 1sl 1'25 (gi 2'20 + 10x 1'45-1'35; gmf 2x 3' + 10x 2'10-1'50)

SETTIMANA DAL 14/04 AL 19/04/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 4x50 c/10-15V 50L+50V PS c/part al max 400-2x200-2x100 BR 5'40-3'00-1'30 (gi 400-2x200-1x100 6'20-3'20-1'40; gmf 400-200-100 7'40-4'-2') cs 2x(2x50ps 1'15 100sl 1'45)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 c/10-15-25-25-15-10mV ps cs 5x100 2' 1 (50df 50sl) 1sl (gi tutto sl 2'; gmf 4x 2'30) 8x100 1'25 solo Pal (gi 7x 1'35; gmf 6x 1'55)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x25 PS prog 1-3 50L 200-2x100-4x50 c/Pinne spingere su e giù 2'50-1'25-45" (gi c/2x50 3'10-1'35-50"; gmf 200-100-2x50 3'50-1'55-55") 3x100sl 1'20 200L 4' 2x100sl 1'15 100L 2' 100sl 1'10 (gi 1'30-1'25-1'20 c/100L; gmf 2x e 100L 2'-1'55-1'50)

SETTIMANA DAL 21/04 AL 26/04/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 4x50 c/10-15mV C2 12x50 2' 1L 1V c/part
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 3 c/ultimi 15mV 3 c/primi 15mV solo Pal 4x(4x50) 1sl 1V ps una serie a 45"-50"-55"-60 tra le serie 100L (gi 50"-55"-1'-1'05; gmf 3x 1'-1'05-1'10)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 5x100 1'30 (gi 4x 1'40; gmf 3x 2') 2x(100sl c/Pinne 1'15 + 50ps V s/P 1'15 + 50L 1'15) (gi 1'25-1'05-1'15; gmf 2x100 tutto pinne 1V 1'45 1L 2') 2x(50 c/Pinne ipo6 40" + 50ps V s/P 1'20 + 50L 1'20) 2x(50 c/Pinne ipo8 45" + uscire + 25ps V c/part c/Pinne + 25L 2'15)

SETTIMANA DAL 28/04 AL 03/05/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x25 prog 1-3 + 50L 2x(400-200-2x100) BR 5'40-2'50-1'25 ben nuotato (gi c/1x100 6'-3'10-1'35; gmf 400-200 7'40-4')
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 4x50 SL c/Pinne+palette 60" c/10-15-25-50V 3x(2x100sl 1'30 + 4x50 55" 1mx/ps 1sl) 2x solo Pal - 1x senza attrezzi (gmf c/2x50mx 2'-1'10) 4x50 SL c/Pinne+palette 60" c/10-15-25-50V
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 SL c/Pinne+palette 3 c/15mV 2 c/25mV 1 c/50mV 2x150+6x50-2x150 c/Pinne 2'10-45" ben nuotato (gi c/4x50 2'20-50"; gmf c/2x50 3'-1') 1x100 SL c/Pinne+palette Vmax 8x50 45" (gi 50"; gmf 6x 1')

SETTIMANA DAL 05/05 AL 10/05/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 c/10-15-25-25-15-10V rec. 10" cs 1x200sl 4' 2x100 1ps 1sl 2'15 4x50 1' 1ps 1sl (gmf c/2x50 5'-2'45-1'15) 6x100 BR 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 2')
300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x25 PS prog 1-3 + 50L 200-2x100-4x50 solo Pal 2'50-1'25-45" (gi c/2x50 3'10-1'35-50"; gmf c/1x100 2x50 4'-2'-1') 3x100 1'15 200L 4' 2x100 1'15 100L 2'30 1x100 1'15 (gi primi 2x 1'25; gmf 2x100 1'50 200L 2x100 1'50 100L)

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")
 2x15mV e tornare subito al muro
 2x(4x50 cs 1'15 **br#** [1df 1sl] + 1x50 2' più V possibile con **stesso br#**)
 8x50 **c/Pinne e G a df** 50" (gi 6x 55" 25G df 25sl; gmf 6x 1')
 2x50 (25V 25L) 2x50 (1V 1L) 100V tutto sl **c/Pinne+Pal**

SETTIMANA DAL 12/05 AL 17/05/2025

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

4x50 c/10-15mV

C2 16x50 1'30 1L 1V c/part

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

6x50 3 c/ultimi 15mV 3 c/primi 15mV **solo Pal**

4x(4x50) 1sl 1V ps una serie a 45"-50"-55"-60 tra le serie 100L

(gi 50"-55"-1'-1'05; gmf 3x 1'-1'05-1'10)

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

5x100 1'30 (gi 4x 1'40; gmf 3x 2')

2x(100sl **c/Pinne** 1'15 + 50ps V **s/P** 1'15 + 50L 1'15)

(gi 1'25-1'05-1'15; gmf 2x100 tutto pinne 1V 1'45 1L 2')

2x(50 **c/Pinne** ipo6 40" + 50ps V **s/P** 1'20 + 50L 1'20)

2x(50 **c/Pinne** ipo8 45" + uscire + 25ps V c/part **c/Pinne** + 25L 2'15)

SETTIMANA DAL 19/05 AL 24/05/2025

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

6x25 prog 1-3 + 50L

2x(2x200-4x100) **BR** 2'50-1'25 ben nuotato (gi c/3x100 3'10-1'35; gmf c/2x100 4'-2')

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

4x50 SL **c/Pinne+palette** 60" c/10-15-25-50V

3x(200-100sl 3'-1'30 + 2x50 55" mx/ps) 2x solo Pal - 1x senza attrezzi (gmf senza 100 4'-1'10)

4x50 SL **c/Pinne+palette** 60" c/10-15-25-50V

300 a piacere - 2x50 Ex G a L pool caviglie remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40"
 (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

6x50 SL **c/Pinne+palette** 3 c/15mV 2 c/25mV 1 c/50mV

2x150+6x50-2x150 **c/Pinne** 2'10-45" ben nuotato (gi c/4x50 2'20-50"; gmf c/2x50 3'-1')

1x100 SL **c/Pinne+palette** Vmax

8x50 45" (gi 50"; gmf 6x 1')