

ALLENAMENTI DAL 26/05/25 AL 28/06/25

Nelle prossime settimane daremo un impulso consistente alla velocità seguito poi dal recupero. Si tratta dell'ultimo slancio prima del periodo estivo. 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 boccaglio o altri attrezzi!

SETTIMANA DAL 26/05 AL 31/05/2025
300 a piacere 4x100 BR 1'25 (gi 1'35; gmf 3x 1'55) 12x50 1' 3L 1ps V 80% (gmf 10x 1'10) 9x50 1'15 2L 1ps V 90% c/Part 6x50 1'30 1L 1ps V 100% 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") 4x50 G c/boccaglio 1' + 300 solo Pal c/boccaglio (gi 1G 1'15 1sl 50" + 200; gmf 2x 25G 25sl 1'20 + 200) 2x15m tornare subito al muro 3x(3x50+200L) 1' 85% 1serie ps-sl-ps (gmf 1'15 + 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") 6x50sl c/Pinne+Pal 2 c/25mV 1 50mV 4x(50-100-150) ultimo 50m mx/ps 50"-1'30-2'10 (gi 3x + 100 55"-1'45-2'30; gmf 3x 50mx poi sl 1'10-2'-3')

SETTIMANA DAL 02/06 AL 07/06/2025
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") 8x50mx 50" (gi 55"; gmf 6x 1'10) 400-2x200-4x100 BR 5'40-3'00-1'30 (gi 400-2x200-3x100 6'20-3'20-1'40; gmf 400-200-3x100 7'40-4'-2')
300 a piacere 4x100 solo Pal 1'25 (gi 1'35; gmf 3x 1'55) 12x50 1'15 3L 1ps V 80% 8x50 1'30 2L 1ps V 90% c/Part 4x50 1'45 1ps V 100% c/Part 1L
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") 6x50sl c/Pinne+Pal 2 c/25mV 1 50mV 200L 3x(2x50V) fraz 40"-1'20 tra le serie 100L 100G 100BR (gi 45"-1'30 + 100L 50G 50BR 100L; gmf 55"-1'25 + 100L 50G 50BR)

SETTIMANA DAL 09/06 AL 14/06/2025
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") 6x100 BR 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 2')

4x50 c/25mV 100L cs 2x(3x50ps 40"-50"-60" fare sempre solito tempo + 200L) (gi 45"-55"-1'05; gmf 55"-1'05-1'15 + 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") 3x200 solo Pal 3'00 (gi 3'15; gmf 200-100-200 4'-2') 2x(2x50 fraz 40"-1'20 + 100L 100G 100BR) (gi 45"-1'30 + 100L 50G 50BR 100L; gmf 55"-1'25 + 100L 50G 50BR) 2x50V 2' 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") 6x50sl c/Pinne+Pal 2 c/25mV 1 50mV 300-2x200-2x100 c/Pinne 4'10-2'50-1'25 (gi 300-2x200-1x100 4'40-3'10-1'35; gmf 300-200-100 5'40-3'50-1'55) cs 2x(2x50ps 1'15 100sl 1'45) (gmf 2x50-100-2x50 1'30-3')

SETTIMANA DAL 16/06 AL 21/06/2025
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/10mV 3x50 c/part prog 1-3 fare <BR# + 50L cs 2x100sl 1'15 100L 100sl 1'15 100L 100sl 1'10 (gi 1'25 senza 100 finale; gmf 100 1'50 100L 100 1'50 100L) 6x100 BR 1'30 ben nuotato (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") 8x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf 6x 1'10) 200-2x100-200 solo Pal 3'-1'30 (gi c/1x100 3'20-1'40; gmf 200-2x100 4'-2') 2x50 fraz 40"-1'20 (gi 45"; gmf 55") + 100L 50V c/Part + 50L 2x50 c/25V 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") 4x50 c/10-15mV 2x(100sl passo Vo2 2'30 + 50ps passo Vo2 1'30 + 50 c/25V c/Part 1'30 + 100L) 4x(100+2x50) 1'30-45" (gi 3x + 100 1'40-50"; gmf 3x 2'-1')

SETTIMANA DAL 23/06 AL 28/06/2025
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") 8x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf 6x 1'10) 50ps 70% 1' + 2x50sl 50" (gi 55"; gmf 1') 50ps 80% 1' + 3x50 50" (gi 55"; gmf 1') 50ps 90% 1' + 4x50sl 50" (gi 55"; gmf c/2x50 1') 2x100-200-2x100 BR 1'25-2'50 (gi c/1x100 finali 1'35-3'10; gmf 2x100-200 2'-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") 4x(100mx 1'40 + 2x50sl 50") (gi 3x + 100mx 1'50-55"; gmf 3x 2'20-1') 4x50 c/25mV c/part 12x50 45" (gi 10x 50"; gmf 8x 1')
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") 20x50 1mx 1sl 50" (gi 18x 55"; gmf 16x 1mx 2sl 1'05) 6x100 1'30 c/Pinne (gi 1'40; gmf 5x 1'50)