

ALLENAMENTI DAL 30/06/25 AL 31/07/25

In questo ultimo mese faremo un allenamento di mantenimento della forma raggiunta. 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 piccolo esercizio che richiede il boccaglio!

SETTIMANA DAL 30/6 AL 04/07/2025
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") 4x50mx 55" (gi ; gmf 1mx 1'10 1sl 1') 4x50 1' G c/ boccaglio (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x100 BR 5 a 1'30 4 1'25 3 1'20 (gi 11x 5 a 1'40 4 1'35 2 1'30; gmf 9x 4 2' 4 1'55 2 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") 2x100-200-2x100 1'30-3' (gi c/1x100 finale 1'40-3'20; gmf 2x100-200 2'-4') 4x50 1' G c/ boccaglio (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x50sl solo Palette 5 a 50" 4 45" 3 40" (gi 10x 4 a 55" 3 50" 3 45"; gmf 8x 3 1' 3 55" 2 50") 6x50 rec 10" 3x10mV 2x15mV 1x25mV
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") 1x200sl 3' 2x50mx 50" 2x100sl 1'30 4x50mx 50" (gi c/ultimi 2x50 e sl 1'40-3'20 mx 55"; gmf con 1x100 e c/ultimi 2x50mx 1'10 e sl 2'-4') 4x50 rec 10" 1 c/10mV 1 c/15mV 8x50 50" c/ Pinne 1mx/ps 1sl (gi 55"; gmf 6x 1'05) 4x50sl c/ Pinne rec 10" 1 c/15mV 1 c/25mV

SETTIMANA DAL 07/07 AL 11/07/2025
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 1'15 c/15mV solo Pal 2x200 BR 3' ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi 200-100 e 2x50 3'20-1'40 e G a 1'10; gmf 2x200 4') 200-2x100 solo Pal 3'-1'30 ipo 3-5-7 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi 200-100 e 2x50 3'20-1'40 e G a 1'10; gmf 200-2x100 4'-2') 200-4x50 palette+pool alle caviglie 3'-45" ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi c/2x50 e 2x50 3'20-50" e G a 1'10; gmf 200 4' + 4x50 c/15mV 1'15)
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 solo Pal 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 2') 4x50 solo Pal c/15mV rec 10" 100L 12x50 1mx/ps 55" + 4sl 45" 1mx/ps 55" + 3sl 50" 1mx/ps 55" + 2sl 55" (gi 10x 1+4 1+3 1 con mx 60" sl 50"-55"; gmf 10x 1+4 1+3 1 con mx 1'05 sl 55"-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 1'15 c/25V c/ Pinne + Pal 8x50 50" c/ Pinne 1sl 1mx/ps (gi 6x 55"; gmf 6x 1'05) 300-6x50-3x100-6x50 (i 300+6x50 c/ Pinne poi senza) 4'15-1'25"-45" (gi c/ultimi 4x50 50"-1'35-4'45; gmf c/4x50 e poi 2x50 1'-2'-6')
--

SETTIMANA DAL 14/7 AL 18/07/2025
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") 6x50mx 55" (gi ; gmf 1mx 1'10 1sl 1') 4x50 1' G c/ boccaglio (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 10x100 BR 4 a 1'30 4 1'25 2 1'20 (gi 9x 4 a 1'40 3 1'35 2 1'30; gmf 8x 3 2' 3 1'55 2 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") 3x50-2x100-3x50 45"-1'30-40" (gi c/1x100 finale 50"-1'40-45"; gmf 2x50-100-2x50 1'-2'-55") 4x50 1' G c/ boccaglio (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x50sl solo Palette 5 a 50" 4 45" 3 40" (gi 10x 4 a 55" 3 50" 3 45"; gmf 8x 3 1' 3 55" 2 50") 6x50 rec 10" 3x10mV 2x15mV 1x25mV
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") 1x200sl 3' 2x50mx 50" 2x100sl 1'30 4x50mx 50" (gi c/ultimi 2x50 e sl 1'40-3'20 mx 55"; gmf con 1x100 e c/ultimi 2x50mx 1'10 e sl 2'-4') 4x50 rec 10" 1 c/10mV 1 c/15mV 8x50 50" c/ Pinne 1mx/ps 1sl (gi 55"; gmf 6x 1'05) 4x50sl c/ Pinne rec 10" 1 c/15mV 1 c/25mV

SETTIMANA DAL 21/07 AL 27/07/2025
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") 2x50 1'15 c/15mV solo Pal 2x200 BR 3' ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi 200-100 e 2x50 3'20-1'40 e G a 1'10; gmf 2x200 4') 2x100-4x50 solo Pal 1'30-45" ipo 3-5-7 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi 2x100-2x50 e 2x50 1'40-50" e G a 1'10; gmf 2x100-4x50 2'-1') 8x50 palette+pool alle caviglie 1'30-45" ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ boccaglio (gi 6x50 e 2x50 1'40-50" e G a 1'10; gmf 4x50 2' + 4x50 c/15mG 1'15)
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 solo Pal 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 2') 4x50 solo Pal c/15mV rec 10" 100L 12x50 1mx/ps 55" + 4sl 45" 1mx/ps 55" + 3sl 50" 1mx/ps 55" + 2sl 55" (gi 10x 1+4 1+3 1 con mx 60" sl 50"-55"; gmf 10x 1+4 1+3 1 con mx 1'05 sl 55"-50") gmf 2x200 4' + 2x50G 1'20 - 2x100 2' + 2x50G 1'20 - 4x50 1' + 2x50G 1'20)
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 1'15 c/25V c/ Pinne + Pal 8x50 50" c/ Pinne 1sl 1mx/ps (gi 6x 55"; gmf 6x 1'05) 3x100-6x50-3x100-6x50 (i primi 3x100+6x50 c/Pinne poi senza) 1'25"-45" (gi c/ultimi 4x50 50"-1'35; gmf c/4x50 e poi 2x50 1'-2")
--

SETTIMANA DAL 28/07 AL gio 31/07/2025
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 2mx 55" 2sl 45" (gi 60"-50"; gmf 1'10-1') 2x100sl 1'25 4x50sl 55" 3x100sl 1'30 4x50sl 50" 4x100sl 1'35 4x50sl 45" (gi c/ultimi 2x100 1'35-1'40-1'45 e 60"-55"-50"; gmf sempre 2x100 2'-2'05-2'10 e 1'10-1'05-1')
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") 200sl-2x100sl-6x50mx 3'-1'30-50" (gi c/4x50 3'20-1'40-60"; gmf 200-100-4x50 4'-2'-1'10) 12x50sl solo Palette 3 a 50" 2 45" 1 40" (gi 10x 2 55" 2 50" 1 45"; gmf 8x 2 1'05 1 1' 1 55") 400sl ben nuotato (gi 400; gmf 300)