

ALLENAMENTI DAL 07/10/2019 AL 26/10/2019

Quest'anno abbiamo iniziato gli allenamenti in vasca a inizio ottobre, quindi con una prolungata assenza dalla piscina. Per questo motivo inizieremo molto soft cercando di gettare da subito le basi aerobiche. Per il momento non utilizzeremo alcun tipo di attrezzatura. Sicuramente dopo questo periodo di ripresa abbastanza faticoso dovremmo riuscire a recuperare un po' di smalto e brillantezza.

SETTIMANA DAL 07 AL 12/10/2019
300 a piacere 6x50 mx rec. 10" (gmf 1sl 1mx) 4x100 + 4x50 1'30-50" (gi 4x10+2x50 1'50-55"; gmf 3x100+2x50 2'10-1'05) 300g (gmf 200) 2x(2x100+2x50+100 BR c/tav) 1'25-45"-rec.10" (gi 1'45-50"; gmf 2x(2x100+50)+100 BR c/tav 2'05-1')
300 a piacere 6x50 1sl 1mx rec.10" (gmf 2sl 1mx) 6x(100+50) 1'25-50" (gi 5x 1'40-55"; gmf 4x 2'-1'05) 300g (gmf 200) 2x(4x50-100 BR c/tav) 45"-rec. 10" (gi 50"; gmf 2x50-100 BR c/tav 1')
300 a piacere 6x50 2mx 1sl rec.10" (gmf 2sl 1mx) 8x50 50" 6x100-300g-8x50 1'25-rec.10"-45" (gi con 5x100 1'40-45"; gmf 5x100-10g-6x50 2'-1')

SETTIMANA dal 14 al 19/10/2019
300 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4mx 55" (g.i. 10x 3mx 1'05 2sl 55"; g.m.f. 8x 3mx 1'15 2sl 1'05 3mx 1'15) 300g (gmf 200) 28x50 4 a 50" – 8 45" – 4-8-4 (gi 24x 4 a 55" – 8 50" – 4-8; gmf 20x 4 a 1' – 6 55" – 4-6)
300 a piacere 12x50 1sl 50" 2mx 55" (g.i. 12x 1sl 55" 1mx 1'; g.m.f. 10x 1'-1'15) 300g (gmf 200) 14x100 1'30 (gi 12x 1'45; gmf 10x 2'05)
300 a piacere 16x50 1sl 1 ds 1 sl 1rn rec.10" (g.i. 14x; g.m.f. 12x) 300g (gmf 200) 3x(200+2x100) 3'-1'25 (gi 2x(200+3x100) 3'30-1'40; gmf 2x 4'10-2')

SETTIMANA dal 21 al 26/10/2018
300 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4mx 55" (g.i. 10x 3mx 1'05 2sl 55"; g.m.f. 8x 3mx 1'15 2sl 1'05 3mx 1'15) 300g (gmf 200) 28x50 3 a 50" – 10 45" – 3-10-2 (gi 24x 2 a 55" – 9 50" – 2-9-2; gmf 20x 2 a 1' – 7 55" – 2-7-2)
300 a piacere 12x50 1sl 50" 1mx 55" (g.i. 10x 55"-1'; g.m.f. 8x 1'-1'15) 300g (gmf 200) 14x100 6 a 1'30 8 a 1'25 (gi 12x 4 a 1'45 8 a 1'40; gmf 10x 3 a 2'05 7 a 2')
300 a piacere 16x50 1sl 1 ds 1 sl 1rn rec.10" (g.i. 14x; g.m.f. 12x) 300g (gmf 200) 3x(200+2x100) 2'50-1'25 (gi 2x(200+3x100) 3'20-1'40; gmf 2x 4'-2')