

SETTIMANA DAL 12/06 AL 17/06/2023
<p>300 a piacere 12x50 1x stile 50" (g.i. 10x 1mx 1sl 55"; gmf 10x 1mx 2sl 1') BR 400 5'40 + 2x200 2'40 300 4'15 + 4x100 1'20 200 3' + 8x50 40" (gi 300 4'45 + 2x200 3' - 200 3'20 + 4x100 1'30 - 200 3'20 + 8x50 45"; gmf 200 4'15 + 2x200 3'30 - 200 4'15 + 3x100 1'45 - 200 4'15 + 4x50 55")</p>
<p>300 a piacere 4x50-2x100-4x50 G 1'-2' (gi 2x50-2x100-2x50 1'10-2'20; gmf 4x50-2x100 1'30-3') 4x100mx iniziando c/stile diverso 1'40 (gi 4x 1'50; gmf 6x 2'15) 50L C1-Produs 9x50 3 a 1'30 3 a 2' 3 a 2'30 V c/part</p>
<p>300 Pinne a piacere 8x50 G c/Pinne 1df 1ds 1sl rec.10" (gi 6x 1sl 1ds; gmf 6x 1sl 1ds) 8x50 c/Pinne Ta-Ta 45" (gi 6x 50"; gmf 6x 55") 100L 4x50 2x100 1x200 base 40" - 4x50 sl alternato ipo 4 50"- 1x200 2x100 4x50 base 40" (gi 4x50 100 200 base 50"-1'30-3' - 4x sl alt. 55" - 200 100 4x50 3'-1'30-50"; gmf 2x50 100 200 base 55" - 4x sl alt. 1'05 - 200 100 2x50 base 55")</p>

SETTIMANA DAL 19/06 AL 24/06/2023
<p>300 a piacere 1x400 ipo 2-4-6 + 2x200 ipo 3-5-7 + 2x100 ipo 2-4-6 BR 5'40-2'50-1'25 (gi c/1x100 6'30-3'15-1'35; gmf 400-200-100 7'40-3'50-1'55) 4x50 45" contare br 4x100 1'30 75% (1'16) 2x200 3' 80% (2'28) 4x100 1'40 85% (1'12) 4x50 50" 90% (34") (gi c/3x100 50"-1'40-3'20-1'50-55"; gmf c/2x50 e 3x100 1'-2'-4'-2'10-1'05)</p>
<p>300 a piacere 14x50 2mx 1sl 50" (gi 12x 1mx 1sl 55"; gmf 10x 1mx 1sl 1'05) 2x (4x100 1'20 2x50 50" 3x100 s/Palette 1'15 4x50 50") (gi 3x100 1'30 2x50 55" 3x100 s/Pal 1'25 2x50 55"; gmf 2x100 1'50 2x50 1' 3x100 s/Pal 1'45 2x50 1')</p>
<p>300 c/Pinne a piacere 2x(200mx + 50 c/meno br possibili) c/Pinne 3'-1' (gi 100mx + 2x50 rec.15"; gmf 100sl + 2x50 rec.15") 2x(2x100+50L 1'15-1'10+1'30 c/Pinne e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" 4x(2x100+50L 1'20-1'15+1'30 e 2° 100 più veloce del 1°) + 6x50 50" (gi 2x c/Pinne 1'30-1'25+1'45 + 6x50 55" + 3x 1'35-1'30+1'45 + 6x50 55"; gmf 2x c/Pinne 1'45-1'40+2' + 4x50 1'05 + 3x 1'50-1'45+1'45 + 4x50 1'05)</p>

SETTIMANA DAL 26/06 AL 01/07/2023
<p>300 a piacere 12x50 1x stile 50" (g.i. 10x 1mx 1sl 55"; gmf 10x 1mx 2sl 1') BR 400 5'40 + 2x200 2'40 300 4'15 + 4x100 1'20 200 3' + 8x50 40"</p>

(gi 300 4'45 + 2x200 3' - 200 3'20 + 4x100 1'30 - 200 3'20 + 8x50 45"; gmf 200 4'15 + 2x200 3'30 - 200 4'15 + 3x100 1'45 - 200 4'15 + 4x50 55")
300 a piacere 4x50-2x100-4x50 G 1'-2' (gi 2x50-2x100-2x50 1'10-2'20; gmf 4x50-2x100 1'30-3') 10x100mx solo palette 1'40 (gi 9x 1'50; gmf 8x 1mx 2'15 1sl 2') 50L 5x50 3 a 1'30 2 a 2' V c/part
300 Pinne a piacere 8x50 G c/Pinne 1df 1ds 1sl rec.10" (gi 6x 1sl 1ds; gmf 6x 1sl 1ds) 8x50 c/Pinne Ta-Ta 45" (gi 6x 50"; gmf 6x 55") 100L 4x50 2x100 1x200 base 40" - 4x50 sl alternato ipo 4 50" - 1x200 2x100 4x50 base 40" (gi 4x50 100 200 base 50"-1'30-3' - 4x sl alt. 55" - 200 100 4x50 3'-1'30-50"; gmf 2x50 100 200 base 55" - 4x sl alt. 1'05 - 200 100 2x50 base 55")

SETTIMANA DAL 03/07 AL 08/07/2023
300 a piacere 1x400 ipo 2-4-6 + 3x200 ipo 3-5-7 + 4x100 ipo 2-4-6 BR 5'40-2'50-1'25 (gi c/2x100 6'30-3'15-1'35; gmf 400-2x200-2x100 7'40-3'50-1'55) 4x50 45" contare br 3x100 1'30 75% (1'16) 1x200 3' 80% (2'28) 3x100 1'40 85% (1'12) 4x50 50" 90% (34") (gi c/2x100 50"-1'40-3'20-1'50-55"; gmf c/2x50 e 2x100 1'-2'-4'-2'10-1'05)
300 a piacere 16x50 2mx 1sl 50" (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 12x 1mx 1sl 1'05) 100L 2x (3x100 1'20 2x50 50" 3x100 s/Palette 1'15 4x50 50") (gi 2x100 1'30 2x50 55" 3x100 s/Pal 1'25 2x50 55"; gmf 2x100 1'50 2x50 1' 2x100 s/Pal 1'45 2x50 1')
300 Pinne a piacere 10x50 c/Pinne (4 c/15m sub 50" 4 c/10m sub 45" 2 40") (gi 8x 3-3-2 55"-50"45"; gmf 8x 3-3-2 1'-55"-50") 12x50 c/Pinne 50" 1 a df 1 ds 1 rn (gi 10x 1mx 1sl 50"; gmf 10x 1mx 1sl 1') 8x(2x50 40"-35" + 50L 1'30) nuotare il 2° 50 più veloce del 1° (gi 7x 45"-40"+1'45; gmf 6x 55"50"+1'50)

SETTIMANA DAL 10/07 AL 15/07/2023
300 a piacere 16x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 14x 2sl 50" 1mx 55"; gmf 12x 3sl 55" 1mx 1'05) 2x50 solo Palette fare meno BR possibili 400+2x50+2x200+2x50+4x100+2x50 5'30-40"-2'45-40"-1'20-35" BR (g.i. 3x100 6'10-50"-3'05-50"-1'35-45"; gmf 1x200 e 3x100 7'-55"-3'30-55"-1'50-50")
300 a piacere 18x50 2sl 45" 1df 50" (g.i. 16x 3sl 50" 1 25df-sl 1'; g.m.f. 14x 3sl 55" 1 15m df poi sl 1'05) 6x50 1sl alternato 1 c/15m Veloci 12x100 4 a 1'20 - 4 1'25 - 4 1'30 aumenta tempo rec aumentare velocità (g.i. 11x c/ultimi 3x100 1'35-1'40-1'45; gmf 10x 4 a 1'50 3 1'55 e 3 2')
300 a piacere 12x50 50" ultimi 15m 1 Veloce 1df (g.i. 10x 1'; gmf 10x 1 veloce 1 senza respirare 1')

4x50 c/Pinne fare subacquee più lunga possibile e veloce
Pinne 300 4' ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
200 2'40 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
100 1'20 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
(g.i 4'45-3'10-1'35 5x50 1'10; gmf 6'-4'2' 4x50 1Lento 1 15 1 25 1Lento 1'20)

SETTIMANA DAL 17/07 AL 22/07/2023

300 a piacere
16x50 1sl 45" 1mx 50" (g.i. 14x 2sl 50" 1mx 55"; gmf 12x 3sl 55" 1mx 1'05)
2x50 solo Palette fare meno BR possibili
2x200+2x50+4x100+2x50+4x100+2x50 2'50-40"-1'25-40" BR
(g.i. ultimi 3x100 3'15-50"-1'40-50"; gmf 3x100 3'40-55"-1'50-55 ")

300 a piacere
18x50 2sl 45" 1 25df-sl 50" (g.i. 16x 3sl 50" 1 15df-sl 1'; gmf 14x 4sl 55" 1 15m df poi sl 1'05)
4x50 1sl alternato 1 c/15m Veloci
12x100 3 a 1'20 - 4 1'25 - 5 1'30 aumenta tempo rec aumentare velocità
(g.i. 11x c/ultimi 4x100 1'35-1'40-1'45; gmf 10x 3 a 1'50 3 1'55 e 4 2')

300 a piacere
12x50 50" ultimi 15m 1 Veloce 1df (g.i. 10x 1'; gmf 10x 1 veloce 1 senza respirare 1')
2x50 c/Pinne fare subacquee più lunga possibile e veloce
Pinne 300 4' ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
200 2'40 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
100 1'20 ben nuotati 6x50 1' 1Lento 1 c/15m Vel 1 c/25m Vel 1 c/50m Vel 2Lenti
(g.i 4'45-3'10-1'35 5x50 1'10; gmf 6'-4'2' 4x50 1Lento 1 15 1 25 1Lento 1'20)

SETTIMANA DAL 24/07 AL 29/07/2023

300 a piacere
2x(500BR rec 20" 200+2x100+4x50 80% 3'20-1'40-50")
(gi 400BR 200+2x100+2x50 3'40-1'50-55"; gmf 300BR 200+2x100+2x50 4'20-2'10-1'05)

300 a piacere
12x50 45" (gi 10x 50"; gmf 8x 1')
2x(200mx 3'20 200sl solo Pal ipo 2-4-6 3'
100mx 1'40 100sl alternato solo Pal 1'40
2x50mx al contrario 50" 2x50sl 2br solo sx 2br solo dx 50")
(gi 200mx 3'50 200sl 3'20 100mx 1'50 100sl 1'50 2x50sl 55";
gmf 200mx 4'30 200sl 4'10 100sl 2'10 2x50sl 1'05)

300 c/Pinne a piacere
18x50 c/Pinne 50"-45" 1df-sl 1sl 1ds-sl 1sl 1rn-sl 1sl (gi 14x 1mx 1sl 55"; gmf 14x 1mx 2sl1')
4x100 1'25 4x50 40" 3x100 1'25 2x50 40" 2x100 1'25 2x50 40"
(gi 4x100 1'40 4x50 45" 2x100 2x50 2x100 2x50 45"; gmf 3x (2x100 2'05 2x50 55"))