

## ALLENAMENTI DAL 01/07/24 AL 31/07/24

In questo ultimo mese cercheremo di fare 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 01/7 AL 06/07/2024 e 15/7 AL 20/07/2024
300 a piacere 6x50sl 45" (gi 50"; gmf 4x 1'05) 12x50mx 55" (gi 10x 60"; gmf 8x 1'15) 4x50 1' G c/ <b>boccaglio</b> (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x100 <b>BR</b> 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 4x50-2x100-200-2x100-4x50sl 40"-1'30-3' (gi c/3x50 45"-1'40-3'20; gmf c/2x50 50"-2'-4') 6x50 1' G c/ <b>boccaglio</b> (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x50sl <b>solo Palette</b> 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 4x50sl 45" 2x50mx 50" 2x100sl 1'30 4x50mx 50" 1x200sl 3' 6x50mx 50" (gi c/ultimi 2x50 e sl 50"-1'40-3'20 mx 55"; gmf sempre 2x50mx 1'10 e sl 1'-2'-4') 6x50 rec 10" 1 c/10mV 1 c/15mV 1 c/25mV 8x50 50" c/ <b>Pinne</b> 1mx/ps 1sl (gi 55"; gmf 6x 1'05) 4x50sl c/ <b>Pinne</b> rec 10" 1 c/15mV 1 c/25mV

SETTIMANA DAL 08/07 AL 13/07/2024 e 22/07 AL 27/07/2024
300 a piacere 6x50 55" 1mx/ps 1sl 3x100-2x200-3x100 <b>solo Pal</b> 3'-1'30 (gi con utimi 2x100 3'20-1'40; gmf c/2x100 3'40-1'50) 4x50 <b>solo Pal</b> 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 8x50 4 a sl 45" 4 25 1xstile 25sl a 50" (gi 6x 3 50" + 3 55"; gmf 6x 3 1' + 3 1'05) 4x50 1'15 c/15mV <b>solo Pal</b> 2x200 <b>BR</b> 3' ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> 200-2x100 <b>solo Pal</b> 3'-1'30 ipo 3-5-7 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> 200-4x50 <b>palette+pool alle caviglie</b> 3'-45" ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> (gi c/1x100 e 2x50 3'20-1'40-50" e G a 1'10; gmf 2x200 4' + 2x50G 1'20 - 2x100 2' + 2x50G 1'20 - 4x50 1' + 2x50G 1'20)
300 a piacere 4x50 1'15 c/25V c/ <b>Pinne + Pal</b> 8x50 50" c/ <b>Pinne</b> 1sl 1mx/ps (gi 6x 55"; gmf 1'05) 300-6x50-3x100-6x50 (i 300+6x50 c/Pinne poi senza) 4'15-1'25"-45" (gi c/4x50 50"-1'35-4'45; gmf c/2x50 1'-2'-6') 2x(100sl 1'30 2x50 1' 1sl 1mx/ps) (gi 1'40-1'; gmf 100sl 2x50 1sl 1mx 100sl 2'-1'10)

<b>SETTIMANA DAL 15/7 AL 20/07/2024</b>
300 a piacere 6x50sl 45" (gi 50"; gmf 4x 1'05) 12x50mx 55" (gi 14x 60"; gmf 12x 1'15) 6x50 1' G c/ <b>boccaglio</b> (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 10x100 <b>BR</b> 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 3x50-2x100-2x50-2x100-3x50-2x100sl 40"-1'30 (gi sempre 2x50 45"-1'40; gmf c/2x50 e 1x100 finale 50"-2') 6x50 1' G c/ <b>boccaglio</b> (gi 25G 25sl; gmf 15mG poi sl) 12x50sl <b>solo Palette</b> 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" 1 ampiezza 1 c/10mV 1 ampiezza 1 c/15mV
300 a piacere 6x(100sl 1'30 +2x50 1df-ds 1rn-sl 55") (gi 5x 1'40-1'; 6x c/1x50 2'10-1'10) 6x50 rec 10" 1 c/10mV 1 c/15mV 1 c/25mV 8x50 50" c/ <b>Pinne</b> 1mx/ps 1sl (gi 55"; gmf 6x 1'05) 4x50sl c/ <b>Pinne</b> rec 10" 1 c/15mV 1 c/25mV

<b>SETTIMANA DAL 22/07 AL 27/07/2024</b>
300 a piacere 6x50 55" 1mx/ps 1sl 3x100-2x200-3x100 <b>solo Pal</b> 3'-1'30 (gi con utimi 2x100 3'20-1'40; gmf c/2x100 3'40-1'50) 4x50 <b>solo Pal</b> 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 4x50 50" (gi 55"; gmf 1'05) 4x50 25 1xstile 25sl a 55" (gi 1'; gmf 1'05 c/15m 1xstile) 4x50 1'15 c/15mV <b>solo Pal</b> 2x200 <b>BR</b> 3' ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> 200-2x100 <b>solo Pal</b> 3'-1'30 ipo 3-5-7 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> 200-4x50 <b>palette+pool alle caviglie</b> 3'-45" ipo 2-4-6 + 2x50G 1' c/ <b>boccaglio</b> (gi c/1x100 e 2x50 3'20-1'40-50" e G a 1'10; gmf 2x200 4' + 2x50G 1'20 - 2x100 2' + 2x50G 1'20 - 4x50 1' + 2x50G 1'20)
300 a piacere 4x50 1'15 c/15mV 8x50 50" 1sl 1 c/25 1xstile poi sl (gi 6x 55"; gmf 6x 1'05) 300-6x50-3x100-6x50 c/ <b>Pinne</b> 4'15-1'25"-45" (gi c/4x50 50"-1'35-4'45; gmf c/2x50 1'-2'-6') 2x(100sl 1'30 2x50 1' 1sl 1mx/ps) (gi 1'40-1'; gmf 100sl 2x50 1sl 1mx 100sl 2'-1'10)

**SETTIMANA DAL 29/07 AL 31/07/2024**

300 a piacere

16x50 2mx 55" 2sl 45" (gi 14x 60"-55"; gmf 12x 1'05-1'10)

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

200-3x100-8x50sl 45"-1'30-3' (gi c/2x100 50"-1'40-3'20; gmf 200-2x100-6x50 1'-2'-4')

6x50mx 55" (gi 60"; gmf 2sl 1' 1mx 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)