

## ALLENAMENTI DAL 16/12/24 AL 04/01/25

Adesso andremo incontro ad un periodo con festività, pertanto il lavoro sarà prevalentemente aerobico cercando nel possibile di mantenere la velocità acquisita. 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!

SETTIMANA DAL 16/12 AL 21/12/2024
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool CAVIGLIE</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x25 PS prog 1-3 + 50L 4x100+1x200 3x100+1x200 2x100-1x200 1x100-1x200 <b>BR</b> 1'20-3' (gi 4x 1x 3x 1x 2x 1x 1'30-3'20; gmf 3x 1x 2x 1x 3x 1'55-4')
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 2x15m V tornare subito al muro <b>TEST br#</b> 2x50V contare numero bracciate 4x50G <b>lateral</b> rec.10" (gmf 25G 25sl) 16x50 1mx/ps 1sl 50" 3x100 <b>solo Pal</b> 1'25 (gi 1'35; gmf 2x 1'50)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x50 10-15-25V ps 10x50 <b>c/boccaglio</b> 50" 25G 25sl (gi 8x 60"; gmf 6x 1'10) 100mx/ps+100sl 100mx/ps+2x100sl 100mx/ps 3x100sl <b>c/Pinne</b> 1'40-1'25 (gi ultimi 2x100sl tempi 1'50-1'35; gmf ultimi 1x100sl 2'15-2')

SETTIMANA DAL 23/12 AL 28/12/2024
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 2x200-6x50-2x200-4x50 <b>BR</b> 2'45-40" (gi sempre 4x50 3'05-45"; gmf 1x200 4x50 3'55-1') 6x50 1' 3 c/15mV 2c/25mV 1 c/50V c/part
<b>NATALE</b>
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55") 6x25 PS prog 1-3 poi 50L 18x50 <b>c/Pinne</b> 2sl 40" 2mx/ps 45" 2sl 50" (gi 16x 45"-50"-55"; gmf 14x 50"-55"-1') 2x(4x50 3sl 40"-45"-50" + 1ps V c/part 2')(gi 45"-50"-55"-1'45; gmf 50"-55"-1'-1'30) 200L

SETTIMANA DAL 30/12 AL 04/01/2025
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> 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 6x 1'; gmf 6x 1mx 1'10 1sl 1') 10x100 <b>BR</b> 1'15-1'20-1'25-1'30-1'35 (gi 9x 1'25-1'30...1'45; gmf 8x 1'50-1'55-2'-2'05) 4x100 (50sl 25 ipo 5 25ps V) (gmf 3x)
300 a piacere - 2x50 Ex G a L <b>pool caviglie</b> remate A/I - 6x50sl 50" - 2x50sl 45" - 2x50sl 40" (gi 4x50 55" - 2x50 50" - 2x50 45"; gmf 2x50 1'05 - 2x50 1' - 2x50 55")

6x50 c/10-15-25V

2x50 Ex Ta-Ta

2x50 facendo meno bracciate possibile

4x(200-100) solo Pal 2'50-1'25 (g.i 3x + 2 00 3'10-1'35; gmf 3x 4'-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")

8x50 1 c/25mV 1sl respirando ogni 6 br

300 200 100 base 1'25 c/**Pinne** 300 200 2x50 base 1'30 s/Pinne

(gi base 1'35 e s/Pinne 300 200 base 1'40; gmf 300 200 base 1'50 c/P 300 200 base 2' s/P)