

ALLENAMENTI DAL 06/01/25 AL 22/02/25

Abbiamo passato il periodo delle feste e andremo a dare altro impulso per migliorare la velocità senza tralasciare l'aspetto aerobico. 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 o altri attrezzi!

SETTIMANA DAL 06/01 AL 11/01/2025
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 c/10-15V 50L+50V PS c/part al max 400-2x200-2x100 BR 5'40-3'00-1'30 (gi 400-2x200-1x100 6'20-3'20-1'40; gmf 400-200-100 7'40-4'-2') cs 2x(2x50ps 1'15 100sl 1'45)
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") 6x50 c/10-15-25-25-15-10mV ps cs 5x100 2' 1 (50df 50sl) 1sl (gi tutto sl 2'; gmf 4x 2'30) 8x100 1'25 solo Pal (gi 7x 1'35; gmf 6x 1'55)
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") 6x25 PS prog 1-3 50L 200-2x100-4x50 c/Pinne spingere su e giù 2'50-1'25-45" (gi c/2x50 3'10-1'35-50"; gmf 200-100-2x50 3'50-1'55-55") 3x100sl 1'20 200L 4' 2x100sl 1'15 100L 2' 100sl 1'10 (gi 1'30-1'25-1'20 c/100L; gmf 2x e 100L 2'-1'55-1'50)

SETTIMANA DAL 13/01 AL 18/01/2025
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") 6x50 c/10-15-25-25-15-10V rec. 10" cs 1x200sl 4' 2x100 1ps 1sl 2'15 4x50 1' 1ps 1sl (gmf c/2x50 5'-2'45-1'15) 6x100 BR 1'30 (gi 5x 1'40; gmf 4x 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") 6x25 PS prog 1-3 + 50L 200-2x100-4x50 solo Pal 2'50-1'25-45" (gi c/2x50 3'10-1'35-50"; gmf c/1x100 2x50 4'-2'-1') 3x100 1'15 200L 4' 2x100 1'15 100L 2'30 1x100 1'15 (gi primi 2x 1'25; gmf 2x100 1'50 200L 2x100 1'50 100L)
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") 2x15mV e tornare subito al muro 2x(4x50 cs 1'15 br# [1df 1sl] + 1x50 2' più V possibile con stesso br#) 8x50 c/Pinne e G a df 50" (gi 6x 55" 25G df 25sl; gmf 6x 1') 2x50 (25V 25L) 2x50 (1V 1L) 100V tutto sl c/Pinne+Pal

SETTIMANA DAL 20/01 AL 25/01/2025
<p>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")</p> <p>3x15mV tornare subito al muro</p> <p>TEST 1 BPM</p> <p>3x50 1 all'80% 1 90% 1 100% prendere tempo e battito carotideo per 10" a 0" e dopo 60"</p>
<p>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")</p> <p>4x50 c/15-25mV</p> <p>200-2x100-4x50sl 3'-1'30-45" (gi 2x50 3'20-1'40-50"; gmf 200-100-2x50 4'-2'-1')</p> <p>4x50G c/Boccaglio 1' (gi 25G 25sl 1'10; gmf 15G poi sl 1'10)</p> <p>200-2x100-4x50 solo Pal 2'50-1'25-45" (gi 2x50 3'10-1'35-50"; gmf 200-100-2x50 4'-2'-1')</p>
<p>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")</p> <p>300-3x100 c/Pinne 4'-1'20 (gi 2x100 4'30-1'30; gmf 1x100 5'-2')</p> <p>C2.100V 2'+100L 50V 1'+50L 2x50 1' c/25mV c/Pinne+Palette</p> <p>200-8x50 2'50-45" (gi 8x50 3'10-50"; gmf 6x50 4'-1')</p>

SETTIMANA DAL 27/01 AL 01/02/2025
<p>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")</p> <p>400-200-100 BR 5'40-3'-1'30 (gi 400-200 6'20-3'20; gmf 400-100 7'30-2')</p> <p>2x15mV tornare subito al muro</p> <p>C2 8x50 1'30 1Amp 1ps V c/p 4x50 1'15 c/25mV ps</p>
<p>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")</p> <p>4x50 G c/Boccaglio 1' (gi 25G+25sl 1'10; gmf 15G poi sl 1'10)</p> <p>2x(50-100-150 c/ultimo 50 ps/mx) 45"-1'30-2'15 (gi 100-150 1'45-2'35; gmf 50mx-150sl 1'20-3')</p> <p>TEST br# 2x50V contare numero bracciate</p>
<p>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")</p> <p>2x50 c/15mV</p> <p>3x(100sl c/Pinne 1'15 + 50ps V s/P 1'15 + 50L 1'15)</p> <p>(gi 1'25-1'05-1'15; gmf 2x100 tutto pinne 1V 1'45 1L 2')</p> <p>D 2x(2x50)ps 40"-2' (45"-1'55; gmf 55"-1'45)</p> <p>5x100 c/Pinne 1'30 G su e giu (gi 5x 1'40; gmg 4x 1'50)</p>

SETTIMANA DAL 03/02 AL 08/02/2025
<p>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")</p> <p>4x50 c/10-15mV</p> <p>C2 16x50 1'30 1L 1V c/part</p>
<p>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")</p> <p>6x50 3 c/ultimi 15mV 3 c/primi 15mV solo Pal</p> <p>4x(4x50) 1sl 1V ps una serie a 45"-50"-55"-60 tra le serie 100L</p> <p>(gi 50"-55"-1'-1'05; gmf 3x 1'-1'05-1'10)</p>

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")
5x100 1'30 (gi 4x 1'40; gmf 3x 2')
2x(100sl **c/Pinne** 1'15 + 50ps V **s/P** 1'15 + 50L 1'15)
(gi 1'25-1'05-1'15; gmf 2x100 tutto pinne 1V 1'45 1L 2')
2x(50 **c/Pinne** ipo6 40" + 50ps V **s/P** 1'20 + 50L 1'20)
2x(50 **c/Pinne** ipo8 45" + uscire + 25ps V c/part **c/Pinne** + 25L 2'15)

SETTIMANA DAL 10/02 AL 15/02/2025

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")
8x100 **BR** 1'30 (gi 7x 1'40; gmf 6x 2')
3x(2x50) passo gara 40"-50"-60" tra le serie 100L 100G 100BR
(gi 45"-50"-60"; gmf 55"-1'05-1'15 e 100L 50G 50BR)

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")
200-100-200-4x50 3'-1'30-45" **solo Pal** (gi c/2x50 3'20-1'40-50"; gmf 200-100-200 4'-2')
C2 6x50V c/part 2'
C3 4x50 c/25mV **c/Pinne+Pal** 1'30

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")
300-3x100-6x50 **c/Pinne** 4'15-1'25-45" (gi c/4x50 4'45-1'35-50"; gmf 300-4x100 5'30-1'50)
3x50 c/25mV + 1x50V **c/Pinne**
2x150-2x100-4x50 2'15-1'30-45"

SETTIMANA DAL 17/02 AL 22/02/2025

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")
8x50mx 50" (gi 1mx 55" 1sl 50"; gmf 6x 1'10)
50ps 70% 1' + 2x50sl 50" (gi 55"; gmf 1')
50ps 80% 1' + 3x50 50" (gi 55"; gmf 1')
50ps 90% 1' + 4x50sl 50" (gi 55"; gmf c/2x50 1')
2x100-200-2x100 **BR** 1'25-2'50 (gi c/1x100 finali 1'35-3'10; gmf 2x100-200 2'-4')

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")
4x(100mx 1'40 + 2x50sl 50") (gi 3x + 100mx 1'50-55"; gmf 3x 2'20-1')
4x50 c/25mV c/part
12x50 45" (gi 10x 50"; gmf 8x 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")
20x50 1mx 1sl 50" (gi 18x 55"; gmf 16x 1mx 2sl 1'05)
6x100 1'30 c/Pinne (gi 1'40; gmf 5x 1'50)