

ALLENAMENTI DAL 24/02/25 AL 22/02/25

Adesso ci concentreremo nuovamente sulla parte aerobica, ma ci saranno anche lavori per mantenere e stimolare la velocità raggiunta. 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 24/02 AL 01/03/2025
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") 8x50 G c/boccaglio 1' (gi 6x 1'15; gmf 6x 25G 25sl 1'20) 2x15m tornare subito al muro 400-2x200-4x100 BR 5'40-3'-1'30 (gi c/3x100 6'20-3'20-1'40; gmf 400-200-3x100 7'40-4'-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") 4x50 1 c/10-15-25V + 1x50Vmax 20x50 1mx/ps 1sl 50" + 3x200 solo Pal 2'50 (gi 18x 55" + 3'10; gmf 16x 1'10-1' + 2x200 3'50)
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 G c/Boccaglio c/Pinne 55" (gi 25G 25sl 1'05; gmf 4x 25G 25sl 1'15) 3x100-6x50-3x100 c/Pinne 40"-1'20 (gi c/ultimi 2x100 45"-1'30; gmf sempre 2x100 55"-1'50) 2x100 2x50 2x100 c/Pinne+Palette 1'10-1'20 35"-45" (gi 1'20-1'30 40"-50"; gmf 2x100 2x50 1x100 1'50-2'-55"-1')

SETTIMANA DAL 03/03 AL 08/03/2025
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 1 c/10mV e 1 c/25mV c/Part rec. 10" 4x100 3x200 2x400 BR 1'25-2'50-5'20 (gi c/2x200 1'35-3'10-6'; gmf tutto 2x 1'55-3'50-6'40)
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 G c/boccaglio 1' (gi 1G 1'15 1sl 50"; gmf 4x 25G 25sl 1'20) 2x15m tornare subito al muro 8x(2x50+100) c/4x 2x50mx/ps 50"+100sl 1'25 e 4x solo Pal tutto sl 40"-1'20 (gi 55"-1'35 e 3x 45"-1'30; gmf 3x 1'10-2' e 3x 55"-1'50)
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") 2x50 c/25V 4x150sl s/Pinne 2'05 + 12x100 c/Pinne 1mx/ps 1'35 1sl 1'25 (gi 2'20 + 10x 1'45-1'35; gmf 2x 3' + 10x 2'10-1'50)

SETTIMANA DAL 10/03 AL 15/03/2025
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") 2x15mV tornare subito al muro 2x (400 5'30 + 100 1'15 - 200 2'45 + 100 1'15 - 100 1'20 + 100 1'15) BR (gi 400+100 200+100 100 6'20-3'10-1'35 + 1'25; gmf 300+100 200+100 6'-4' + 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")
4x50 **G c/boccaglio** 1' (gi 25G 25sl 1'; gmf 2x 25G 25sl 1'30)
300+2x150 300+3x100 300+6x50 4'-2'-1'20-40" **solo Pal**
(gi c/2x100 e 4x50 4'30-2'15-1'30-45"; gmf 300+2x150 300+1x100 300 5'30-2'45-1'50)

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/25V 1sl 1ps
16x100 50mx/df 50sl 1'25 **c/Pinne**
(gi 14x 1 c/25df poi sl e 1 c/25ds poi sl 1'40; gmf 13x c/primi 15m df o ds poi sl 1'50)

SETTIMANA DAL 17/03 AL 22/03/2025

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")
400-8x50 **BR** 5'30-45" (g.i c/6x50 6'10-50"; gmf c/4x50 7'30-1')
cs 3x(2x50ps 1'15 100sl 1'45) (gi 2x 1'20-2' + 2x50 1'20; gmf 2x 1'30-2'30)
50L + 50V PS c/part al max

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")
4x25 prog. interna
12x50 50" 1mx/ps 1sl (gi 10x 55"; gmf 8x 1'05)
3x100sl 1'15 200L 4'
2x100sl 1'15 100L 2'
1x100sl 1'15
(gi 1'25; gmf 2x 1'50 + 200L 2x 1'50 1x 1'50)

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/15-10mV ps
cs 6x100 1'45 1ps-sl 1sl (gi 5x 2'; gmf 4x 2'30)
8x100sl **c/Pinne** 1'30 (gi 7x 1'40; gmf 6x 1'50)

SETTIMANA DAL 24/03 AL 29/03/2025

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")
2x50 c/15mV
3x50ps V 40" + 50L (g.i 45"; gmf 55")
100 **G c/boccaglio** + 100 **BR** (gi e gmf 50G 50sl)
2x50ps V 40" (gi 45"; gmf 55")
100L 100 **G c/boccaglio** + 100 **BR** (gmf 50G 50BR)
cs 2x100sl 1'45 + 2x50ps 1'15 (gi 2'+1'15; gmf solo 2x100 2'45)
100L 100 **G c/boccaglio** + 100 **BR** (gmf 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")
6x50 **G c/boccaglio** 1' (gi 1G 1'15 1sl 50"; gmf 4x 25G 25sl 1'20)
4x25 prog. interna
6x50 1'30 1 Ampiezza 1V c/part

4x100sl **solo Pal** 1'25 + 4x50mx/ps **s/Pal** 55" (gi 1'35 + 2x50mx 1'; gmf 3x100 1'55 + 2x50mx 1'10)

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 **c/Pinne** 4'15-1'25 (gi c/2x100 4'45-1'35; gmf 200-2x100 3'40-1'50)

3x(4x50 3sl 40"-45"-50" + 1 c/25mV ps c/part 1'30 + 100L)

(gi 45"-50"-55"-1'15; gmf 55"-1'-1'05-1')

SETTIMANA DAL 31/03 AL 05/04/2025

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")

200 c/qualche br Vel ogni vasca

4x50 V del 2° 50m del 100 1'30 (se 1ps 1sl) + 1x50 c/25 Vmax 1'

3x50 + 2x25

2x50 + 3x25

1x50 + 4x25

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 50" 1mx 1sl (gi 55"-50"; gmf 6x 1'10-1')

2x50V 1'30+100L 2'30 2x50V 1'30+200L 4' 2x50V 1'30+300L 5'

(1° 50 c/Part V del 1° 50 del 100 2° 50 V del 2° 50 del 100)

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")

Picco 2x50sl V **c/Pinne + Pal** 3' 200L (gmf 100L)

Toll 4x150sl V **c/Pinne + Pal** 3' 200L (gmf 3'20 + 100L)

Prod. 2x50ps c/Part 2'