

TUTTI - dal 19/09/2022 al 16/10/2022

Primo **19/09** **03/10**
400 Attivazione
12x50 Esercizi-Progressione a 1'
10x75 Gambe Pinnette Fa-Do-Sl cambio a 25 10mt sub 30"rec
3x(200-150-100-50) pull Pall sl 15"rec
100 sciolto
 Tot 3350

Secondo **21/09** **05/10**
400 Attivazione
10x50 sl (25 apnea-25 R5) a 1'
15x100 sl B1 a 1'45"/2'
800 Boccaglio
 Tot 3200

Terzo **23/09** **07/10**
400 Attivazione
6x100 Mx 20"rec
2x(4x25 con Tuffo a 2'+ 50 sciolto a 2')
400sl R3
20x25 (Prg-Reg-Forte-Sciolto) a 45"
400sl R3
10x50 Sl Prg-Sciolto a 1'
 Tot 3300

Quarto **26/09** **10/10**
400 Attivazione
20x50 (5sl-5ra-5do-5fa) a 1'
10x100mx a 1'45"
800 Boccaglio
 Tot 3200

Quinto **28/09** **12/10**
400 Attivazione
12x50 Tavoletta 20"rec
800 Boccaglio e Pinnette
600 Boccaglio e Palette
3x200 Palette e Pull
400 Pull
 Tot 3400

Sesto **30/09** **14/10**
400 Attivazione
6x100 (25 Forte-75 Facile) 20"rec
8x25 15"apnea+scatto a 1'30"
6x100 (75 Facile-25 Forte) 20"rec
4x(5x25 Forte uno gambe 4 completi a 30"+ 50 sciolto a 2')
400sl R3
 Tot 2900