

Lunedì	B1	17-ott	31-ott		
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS				700 (15')	
20x25 PS a 45" (Ga Assetto-Reg-Max Ampiezza-Prog-Rec)				500 (15')	
4x (3x50 pausa 15" + 2x75 pausa 20" + 1x100 pausa 30") PS				1600 (28')	
possibili ripartenze: sl 55"/1'15"/1'45" - altro (3x) 1'05"/1'30"/2'15"					
800 SL (50 ga - 50 pull)				800 (14')	tot. 3600 (1h10')
Mercoledì	B2	19-ott	2-nov		
200 SL - 200 ES MI - 6x50 FA/DO DO/RA RA/SL				700 (15')	
10x50 Pinne a 1' (25 Apnea - 25 R5)				500 (10')	
3x 5x100 (2 B1 a 1'45"/2' - 2 R100 a 2'/2'20" - 1 A2 a 3')				1500 (32')	
800 SL Boccaglio (50 Es - 50 Completo Max Ampiezza)				800 (14')	tot. 3500 (1h10')
Venerdì	C3	21-ott	4-nov		
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS				700 (15')	
8x100 (25 Forte a giro PS) pausa 20"				800 (16')	
4x25 (15m Scatto dal Blocco + Virata e ritorno) a 2'				200 (8')	
3x (4x25 Max a 1'30" Dispari Tuffo/Pari dal basso + 50 sciolto a 2')				450 (24')	
800 SL (400 pal dx/pinna sx - 400 viceversa)				800 (14')	tot. 3000 (1h20')
Lunedì	A2	24-ott	7-nov		
200 SL - 200 ES MI - 6x50 FA/DO DO/RA RA/SL				700 (15')	
4x (25 fa + 50 fa/do + 75 fa/do/ra + 100 mi) pausa 15"				1000 (25')	
8x50 SL a 1' Dispari Es - Pari Prog				400 (8')	
2x (3x100 + 2x150 + 1x300) SL A2 pausa 15"				1800 (30')	
Seconda serie Palette					
Ultimo 400 SL Boccaglio (50 Es - 50 Completo Max Ampiezza)					tot. 3900 (1h20')
Mercoledì	B3	26-ott	9-nov		
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS				700 (15')	
20x25 PS a 45" (Ga Assetto-Reg-Max Ampiezza-Prog-Rec)				500 (15')	
8x (100 B1 a 1'45"/2' + 50 R100 a 1' - 50 A2 a 1'45") PS				1600 (36')	
800 SL (400 pal dx/pinna sx - 400 viceversa)				800 (14')	tot. 3600 (1h20')
Venerdì	C3	28-ott	11-nov		
200 SL - 200 ES MI - 6x50 FA/DO DO/RA RA/SL				700 (15')	
8x100 MI (25 Forte a giro) pausa 20"				800 (16')	
8x25 Partenza dal centro vasca, Virata Forte a 1'				200 (8')	
4x (6x25 R100 2 a 50" - 2 a 40" - 2 a 30" + 100 sciolto a 2'30")				1000 (34')	
1°25 Tuffo - 2° Partenza con virata					
800 SL (50 ga - 50 pull)				800 (14')	tot. 3500 (1h20')