

B2	Lunedì	19-dic	2-gen	
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS				700 (15')
20x25 PS a 45" (Ga Assetto-Reg-Max Ampiezza-Prog-Rec)				500 (15')
4x (3x50 rec 15" + 2x75 rec 20" + 1x100 rec 1'30") PS				1600 (30')
possibili ripartenze: sl 55"/1'15"/2'45" - altro (3x) 1'05"/1'30"/3'15"				
800 SL (50 ga - 50 pull)				800 (14')
				tot. 3600 (1h15')

C3	Mercoledì	21-dic	4-gen	
200 SL - 200 ES MI - 6x50 FA/DO DO/RA RA/SL				700 (15')
12X50 a 1'10" (3 con 15m PS MAX a giro/ 4° 50 sempre recupero SL)				600 (14')
4x20m (10m con Scatto dal Blocco + Virata a vuoto e ritorno) a 2'				100 (8')
4x (4x25 CRONO 2 a 1'30" + 100 sciolto a 2'30")				800 (34')
1° e 3° 25 dal Blocco - 2° e 4° Partenza con virata				
12x50 SL (Cavigliere e Palette piccole) rec 30"				600 (20')
				tot. 2900 (1h30')

C1	Venerdì 23-dic	Lunedì 9-gen	
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS			700 (15')
8x75 PS (25 Forte a giro) pausa 20" (4° e 8° SL recupero)			600 (15')
4x (8x25 R100 4 a 45" / 4 a 30" + 200 sciolto)			1600 (40')
4x200 SL rec 20" (1°pinne/2°pinne+pal/3°pal/4°completo)			800 (14')
			tot. 3700 (1h30')

A2	Mercoledì	28-dic	11-gen	
200 SL - 200 ES MI - 6x50 FA/DO DO/RA RA/SL				700 (15')
10x50 rec 20" Pinne (Dispari GA FA resp. RA/Pari SL braccia tese l'possia)				500 (12')
4x200 SL rec 20" A2				800 (12')
6x100 MI rec 15" A2				600 (12')
8x50 PS rec 10" A2				400 (10')
				tot. 3000 (1h10')

D	Venerdì	30-dic	13-gen	
200 SL - 3x100 MI - 200 ES PS				700 (15')
12X50 a 1'10" (3 con 15m PS MAX a giro/ 4° 50 sempre recupero SL)				600 (14')
24x25 a 40" (2 PS R100 / 2 SL recupero)				600 (16')
400 SL R3				400 (6')
12x50 a 1" (1 PS R100 / 2 SL recupero)				600 (12')
400 SL R3				400 (6')
				tot. 3300 (1h10')