

Programma dal 14/11/2022 al 20/11/2022

Settimana scarico

Primo

400 sciolto
6x100 mx 20"rec
15x50 Tavoletta progressione 1-3 20"rec
50 sciolto
3x(4x50+ 2x100) Palette/pull 15"rec
100 sciolto
Tot 3100

Secondo

400 sciolto
800 (75 Passo-25 Forte) 2'rec
600 (100 Passo-50 Progressione) 1'30"rec
400 R3 1'rec
200 R5
10x50 Esercizi 1's.g a 1'10"
Tot 2900

Terzo

400 sciolto
4x100 mx ogni 100 una frazione forte a 1'50"
30x25 Pinnette Sub a 30"/40"
50 sciolto
16x25 Dispari prg/pari Forte a 1'
800 Boccaglio
Tot 2800

Programma dal 21/11/2022 al 18/12/2022

Mesociclo carico

Primo B3 21/11 05/12

Riscaldamento sempre uguale
200 sciolto + 8x50 esercizi a 1'
3x(100 Gambe assetto-100mx-100 sl R5)
5x(100 B1 sl 30"rec-100 B2 primo s.
g 45"rec-50 A □ primo s.g 1'rec)
20x75 sl (4 Pull A1 - 1 Forte completo)
50 sciolto
Tot 3600

Secondo B2 23/11 07/12

Riscaldamento

10x50 sl Dispari prg pari Sciolto a 1'

5x(4x75 Passo 10"sopra il Personale 30"rec 2'rec ogni 4) tutto primo s.g

800 sl Boccaglio A1

Tot 3100

Terzo C1 25/11 09/12

Riscaldamento

4x200 Mx 30"rec

Tutto a □ primo s.g

4x(25 a 1'-50 a 1'45"-75 a 2'30" -100 a 3'30")

8x100 sl con pull 50 gambe 50 braccia 20"rec

Tot 3400

Quarto B3 28/11 12/12

Riscaldamento

16x75 Uno x stile x 4 30"rec

4x(25 Forte a 1'-2x100 B2 30"rec-4x25 a 30"-75 sciolto a 2'30")

400 sciolto

Tot 4000

Quinto C1 30/11 14/12

Riscaldamento

10x50 sl (25 Apnea-25 R5) a 1'

8x50 sl Dispari prg pari sciolto a 1'

3x100 A Bomba a 3'30"

400 sl R3

8x50 A Bomba a 1'45"

400 SI R3

Tot 3200

Sesto C2 02/12 16/12

Riscaldamento

10x100 Con Pinnette 50 gambe/ 50 nuotato a 1'45"

2x(4x50 con Tutto a 3'+ 200 sciolto)

10x100 sl Pull/Pall 15"rec A2

100 sciolto

Tot 3700