

01 2019

150 sciolti

200 misti ai 25 stile al posto di delfino

4X(3X100 stile res 15"+100 gambe tav 15"+100 stile 1 braccio l'altro lungo la coscia) rec. serie

50 dorso

50 sciolti

8X75 1v. ritmo gara-1v. resp. ogni 6-1v. resistenza 15"

400 stile ogni IV v. progressione

100 lunghi

150 sciolti

4X50 andata stile testa fuori ritorno resp. ogni 5 15"

3X300: res. 2 volte resp. ogni 3- 2 volte ogni 2-2 volte ogni 4 20"

100 dorso due braccia (gambe dorso no rana)

4X50 stile andata: nel recupero il braccio rimane alto perpendicolare all'acqua 3-4" testa fuori rit.: stile completo 15"

3X300: 1 stile res.- 1 stile resp ogni 5-1 stile ritmo gara 20"

50 sciolti

12X25 gambe tav. 1/2 v. piano-1/2 v. MAX 20"

4X50 andata stile testa fuori rit. completo

4X100 ritmo gara 25"

50 lunghi

150 sciolti

4X150 palette pull

16X25: 1/2 v. MAX-1/4 v. ritmo gara-1/4 v. molto lento 30"

50 dorso

8X50 andata. pugni chiusi MAX ritorno resp. ogni 6 30"

50 dorso

4X100 1v. MAX-1v. ritmo gara-1v. res. – 1v. molto lento 30"

50 dorso

300 stile 1 v. resp ogni 3-1v ogni 4-1v. ogni 5 poi ripetere

50 sciolti

rispettare i recuperi

02 20

150 sciolti

6X50 6" gambe testa fuori+4 bracciate stile no respirazione

4X(400 stile res. rec 15"+100 gambe tav. 1 v. piano 1 v. forte 15" poi ripetere)

50 lunghi

6X75 1v. MAX-1v ritmo gara-1v. res. 30"

50 dorso

6X50 andata stile pugni chiusi testa fuori ritorno completo resp. ogni 5 20"

100 lunghi

150 sciolti

8X25 gambe no tav. braccia lungo le cosce e respirazione laterale alternata dx-sx 15"

4X100 palette pull res. 15"

5X200 1 res. – 1 resp ogni 5 - 1 res – 1 resp ogni 6 – 1 res. rec sempre 15"

100 dorso due braccia gambe rana

10X50 andata stile testa fuori rit. completo ritmo gara 15"

50 a piacere

2X500 1 fartlek (piano/ritmo gara) – 1 res. resp ogni 4 rec. 20"

100 a piacere

150 sciolti

8X50 andata gambe stile laterale rit. stile completo

8X50 resp. ogni 5 15"

2X(4X25+2X50 MAX rec sempre 30" +8X100 res. 10")

200 gambe tav

50 lunghi

03 20

150 sciolti

6X50 6 bracciate stile testa fuori+6" gambe testa sotto 20"

200 gambe tav

5X200 res. 15" (Samuele 4X200)

4X25 MAX 30"

10X100 10" (Samuele 8X100)

4X25 stile MAX 20"

100 lunghi

500 stile palette pull

100 lunghi

150 sciolti

4X50 pinnette gambe stile laterale (Samuele solo 100 mt.)

8X50 solo pull 1/2 v. MAX-1/2 v. piano 20" (Samuele 4X50)

Lavoro da fare di seguito:

500 stile res. 20"

5X100: 2v. stile 1 braccio l'altro lungo in avanti-1v. Gambe-1v completo ritmo gara 15"

500 stile res.

5X100 1 res- 1 ritmo gara. 10"

50 lunghi

300 gambe tav.

5X100 stile resp. ogni 5 20"

50 dorso

150 sciolti

200 stile pugni chiusi

6X(200 stile res 15"+50 gambe tav 10"+50 stile testa fuori) rec. serie 30"

12X25 1/2 v. gambe no tav-1/2 v. stile completo MAX 20" 2450

400 stile res

50 lunghi

04 20

150 sciolti

6X50 andata gambe ritorno stile testa fuori 15"

6X50 gambe tav. 20"

6X250:50 progressione-50 lento resp. ogni 5-100 res. -50 progressione 20"

4X50 stile 1 braccio, l'altro lungo la coscia 15"

50 sciolti

6X100 res. 10"

50 dorso

6X50 stile 1 braccio, l'altro lungo in avanti 15"

50 piano

150 sciolti

4X50 gambe stile laterale

4X150 palette pull res. 20" (Samuele 3X150)

Lavoro da fare di seguito:

400 stile res. 20"+4X50 dorso/rana 10"+4X100 res. 10"+2X200 15"+100 MAX

100 dorso due braccia gambe rana

2X200 stile pugni chiusi 10"

8X25 MAX 30"

200 stile lungo

100 dorso

150 sciolti

6X50 andata gambe stile laterale rit. completo testa fuori 15"

8X25 gambe tav.: 1/2 v. MAX – 1/2 v. piano 20"

500 stile res.

8X25 pull : 1/2 v. res.-1/2 v. MAX 20"

5X100 res. 10"

8X25 stile completo MAX 30"

10X50 ritmo gara 15"

50 sciolti

05 20

150 sciolti

6X50 andata gambe no tav. rit. stile pugni chiusi 15"

Lavoro da fare di seguito:

500 stile palette pull res.+5X100 res. completo 10"+ 500 solo pull res.+5X100 palette pull 10"+500 completo res.

50 a piacere

200 gambe tav.

6X50 stile 1 braccio, l'altro lungo in avanti 15

6X50 ritmo gara 15"

100 a piacere

150 sciolti

10X25 gambe tav tenere la tavola perpendicolare all'acqua per metà immersa e metà fuori 15"

20X50 pausa 10":

4 compl.-4 stile testa fuori/completo-4 gambe tav.-4 compl resp ogni 5-4ritmo gara

800 stile res.

100 a piacere

4X(3X50 ritmo gara resp ogni 4 rec. 15")rec serie 50 dorso due braccia gambe rana

300 stile solo pull nuotata lunga

100 lunghi

150 sciolti

4X50 andata gambe dorso rit. gambe stile 10"

4X100 stile palette pull

4X25 Max 30"

50 dorso

1500 stile res mantenere ritmo

12X25 solo pull progressione 15"

6X50 andata stile 1 braccio l'altro lungo la coscia- rit 1 braccio l'altro lungo in avanti

200 stile lungo

06 20

150 sciolti

2X100 : 2v. stile 1 braccio (l'altro lungo in avanti)-1 v. gambe-1 v. stile testa fuori 15"

2X100 : 2v. stile nel recupero bracciata pollice striscia lungo il corpo-1 v. gambe-1v.
resp. ogni 5 15"

6X50 andata 6" gambe testa fuori+ 5 bracciate forte poi ripetere ritorno stile resp ogni
5 15"

16X50 : 3 molto lento-1 resistenza rec 10"

50 lunghi

12X25 ½ v. ritmo gara – ½ v. molto piano 15"

100 lunghi

8X50 andata dorso/rana ritorno stile progressione 15"

200 stile lunghi

150 sciolti

6X50 solo pull andature tranquilla 20"

6X50 andata stile 1 braccio l'altro lungo la coscia rit completo 15"

4X100 nuotata lunga 20"

6X25 gambe tav 20"

4X100 nuotata lunga. 15"

8X25 stile pugni chiusi

4X100 nuotata lunga 10" 2300

100 rana

200 lunghi

150 sciolti

200 gambe tav.

8X50 pugni chiusi resp ogni 5 20"

8X50 ½ v. gambe testa fuori – ½ v. stile piano 20"

400 lunghi

100 dorso

100 rana

100 stile

12X25 ½ v. ritmo gara – ½ v. gambe piano 20"

8X50 andata 6 bracciate forte+4 bracciate piano poi ripetere-ritorno stile piano 15"

50 a piacere

Fo 1 20

150 sciolti

12X25 gambe no tav. braccia lunghe in avanti 15"

6X150 solo palette: 1 stile-1 misto no delfino(50 dorso 50 rana 50 stile) 20"

100 dorso due braccia gambe rana

4X(4X50 stile resp. ogni 6 rec. 10") rec. serie 50 dorso

8X25 solo pull MAX 30"

50 lunghi

2X400 stile 20"

50 dorso

8X50 palette pull andata stile 1 braccio l'altro lungo la coscia ritorno dorso due braccia 15"

50 stile piano

150 sciolti

6X50 andata 5" gambe testa fuori+5 bracciate stile testa fuori- rit. stile resp ogni 6 20"

Lavoro da fare di seguito:

- 3X(3X100 progressione 1/3: molto lento-res.- ritmo gara rec 10") rec. serie 50 gambe tav.
- 100 stile MAX+50 gambe tav piano
- 3X200 palette pull res. 10"

100 a piacere

800 stile

6X50 stile pull pugni chiusi 15"

50 a piacere

150 sciolti

4X100 palette pull res. 15"

4X25 MAX 45" di seguito 100 res.

50 dorso

4X50 MAX 45" di seguito 200 res.

50 dorso

2X100 ritmo gara 30" di seguito 400 res.

50 dorso

2X200 ritmo gara 30"

Rispettare i recuperi

50 dorso

200 nuotata lunga

Fo 02 20

150 sciolti

6X50 andata ½ v. stile testa fuori pugni chiusi-1/2 v. gambe- ritorno stile resp. ogni 6 15"

5X100 palette pull ritmo gara 15"

6X50 andata ½ v. gambe stile testa fuori-1/2 v. stile no respirazione ritorno stile progressione 15"

5X100 solo palette 1 v. res. – 1 v. resp ogni 5-1 v. ritmo gara-1 v. MAX 25"

6X50 andata stile 2 respirazioni per vasca ritorno stile progressione 15"

12X25 solo pull piedi incrociati MAX (partenza senza spingersi dal bordo!!) 20"

50 a piacere

5X100 pinnette: 2v. gambe stile laterale-1v. gambe respirare massimo 3 volte-1v stile completo MAX 20"

100 a piacere

8X50 stile pugni chiusi

100 lunghi

150 sciolti

300 gambe tav.

Lavoro da fare di seguito 2 volte:

100 res. 10"+200 res. pugni chiusi 15"+300 res. Resp. ogni 5 20"+400 1v. molto piano-1v. MAX

Recupero serie 50 dorso

5X100 solo palette res. Ultima vasca MAX 20"

6X25 gambe tav. forte 30"

50 a piacere

150 sciolti

8X25 pinnette gambe dorso braccia lunghe 15"

8X75 1v. stile resp ogni 5 – 1v. gambe testa fuori – ½ v. stile max ½ v. stile piano 20"

3X150 solo palette (1 ritmo gara-1 res-1 ritmo gara) 20"

50 dorso due braccia gambe rana

6X25 ritmo gara 10"

2X300 stile res. 5 bracciate prima e dopo la virata MAX 30"

50 dorso due braccia gambe rana

6X25 ritmo gara 10"

100 sciolti

150 sciolti

6X50 pinnette no tav. andata gambe stile testa fuori rit. gambe dorso 15"

12X100 res. 15"

Samuele 6X100

50 dorso due braccia gambe rana

10X50 palette pull andata stile testa fuori rit stile MAX 25"

50 dorso due braccia gambe rana

6X200 stile res. 20"

Samuele 3X200 +100 a piacere

10X25 solo pull MAX 30"

50 a piacere

150 sciolti

6X50 gambe stile tav. 15"

Lavoro da fare di seguito:

6X100 palette pull 10"+8X25 palette pull rg 30"+6X100 solo pull 10"+8X25 pull r.g.20"

50 a piacere

6X50 stile 1 braccio 15"

12X50 progressione 1/3 partenza fissa a 1'

6X50 stile pugni chiusi 15"

50 a piacere

150 sciolti

300 gambe tav.

2X400 stile res. ogni IV.vasca MAX 30"

8X50 andata stile testa fuori rit. stile progressione 15"

400 stile resp. ogni 5 ogni IV.vasca MAX

50 a piacere

8X25 ½ v res. – ½ v. MAX 20"

50 a piacere

Fo 04 20

150 sciolti

6X50 andata stile 1 braccio (l'altro lungo la coscia) ritorno stile 1 braccio (l'altro lungo in avanti) 15"

6X50 gambe no tav. braccia lungo i fianchi respirazione alternata laterale 15"

6X150 palette pull res 30"

100 dorso

4X100 pinnette gambe stile laterale 15"

8X25 delfino con pinnette 20"

100 a piacere

8X50 stile solo pull piedi incrociati 15"

12X25 solo pull MAX 45"

2X400 stile 20"

100 a piacere

150 sciolti

8X50 palette pull andata stile 1 braccio ritorno 2 braccia 15"

10X25 gambe tav tenere la tavoletta perpendicolare per metà immersa in acqua 15"

10X50 pinnette andata gambe testa fuori ritorno stile ritmo gara resp. ogni 6 30"

8X200 stile res. 15"

100 a piacere

10X25 palette pull MAX 45" piedi fermi

4X50 palette pull dorso due braccia 15"

100 dorso due braccia gambe rana

12X25 stile MAX resp. ogni 5 45"

50 a piacere

150 sciolti

8X50 andata 1 braccio lungo la coscia 3 bracciate stile – 3 bracciate dorso rit. Dorso 15"

6X100 pinnette: 2 v. gambe stile laterale MAX-1 v. stile resp. ogni 5-1 v. stile MAX 25"

8X50 palette pull andata dorso due braccia - rit. stile progressione 20"

300 andata stile 1 braccio, l'altro in avanti rit. dorso due braccia poi ripetere

2X400: 1 v. max-1v. piano-2v. max-1v. piano-3v. max-1v. piano-4v. max-1v. piano- 2v. max 45"

100 a piacere

800 stile 3 v. res. 1 v. MAX

6X50 stile pull piedi incrociati res 15"

100 a piacere

Sc 05 20

150 sciolti

200 misti stile al posto del delfino

Stile resistenza:

2X100 10"+2X200 15"+2X300 15"+2X400 15"

8X50 stile pugni chiusi. 15"

4X100 lunghi 15"

50 a piacere

150 sciolti

4X100 2 v. tecnica a piacere 1v- gambe-1v. completo

8X75 stile nuotata lunga 20"

8X25 gambe tav. 15"

2X400 nuotata lunga 30"

8X50 dorso/rana

100 a piacere

150 sciolti

8X50 andata stile 1 braccio rit completo 20"

20X25 ½ v. gambe stile – ½ v. stile lungo 15"

8X50 andata stile 5 bracciate testa fuori-5 br. normale ritorno completo lungo 15"

400 lunghi

3X100 gambe tav.

6X50 lunghi resp ogni 4 20"

100 sciolti

Re fv 01 20

150 sciolti

4X100 2 v. stile 1 braccio-1v. gambe-1v. stile resp. ogni 5 20" (Samuele 2X100)

200 gambe tav.

4X(4X25 MAX rec. 15") rec. serie 50 dorso+1' fermo

100 dorso 2 braccia gambe rana

4X(4X50 palette pull ritmo gara 10") rec serie 1' fermo

5X200 stile res. 15" (Samuele 3X200 stile res.)

50 sciolti

2X300 stile 1v. resp ogni 4-1v. ogni 5-1v. ogni 6

50 lunghi

150 sciolti

4X50 andata stile testa fuori rit. gambe 15"

2X(4X50 MAX 15") rec serie 1' fermo

2X400 stile res. 20"

2X(4X50 pinnette tav. MAX 15") rec serie 1' fermo

800 stile (Samuele 600 stile)

2X(4X50 palette pull Max 15") rec. serie 1' fermo 3150

5X100 stile res. 10"

50 lunghi

150 sciolti

6X50 2 volte resp ogni 2 – 2 volte ogni 5 - 2 volte ogni 3 poi ripetere 15"

500 fartlek (25 piano 25 forte-50 piano 50 f. 75 p. 75f. 100 p 100f.)

50 dorso

6X50 5 bracciate max – 5 bracciate lento 15"

500 fartlek come sopra

50 dorso

6X50 5 bracciate max – 5 bracciate testa fuori piano 20"

8X50 res. 10"

50 sciolti

Re fo v 02 20

150 sciolti

4X50 stile andata il braccio nel recupero resta in alto perpendicolare 3" ritorno completo 15"

4X50 gambe tav. 10"

3X(3X150 rec 15" 1 ritmo gara-1 res.-1 MAX) rec. serie 2' fermo

Se in Samuele c'è affollamento "spezzare" in 3X(9X50 idem rec. 10")

3X100 2 2v. resp ogni 5-1v. gambe-1v. completo 20"

100 a piacere

2X400 res. 15"

100 sciolti

150 sciolti

4X50 gambe tav. 15"

400 2v. stile testa fuori – 1 v. gambe – 1v. completo poi ripetere

3X300 respirare sempre ogni 5 4v. ritmo gara – 4 v. res. – 4 vasche MAX rec 30"

Samuele 2X300

100 dorso due braccia gambe rana

3X(6X50 ritmo gara rec. 15") rec serie 50 a piacere+1' fermo

500 stile res. ogni IV vasca MAX

100 lunghi

150 sciolti

12X25 alta frequenza gambe bassa frequenza braccia 15"

6X50 6 bracciate testa fuori MAX – 6 bracciate normale lento 20"

6X50 6" gambe testa fuori MAX – 6 bracciate completo lento 20"

6X50 6 bracciate MAX no respirazione – 6 bracciate testa fuori lento 20"

100 sciolti

3X(100 stile MAX 15"+2X50 piano 10"+4X25 MAX 5") rec serie 50 a piacere +2' fermo

100 lunghi

Re vel fo 03 20

150 sciolti

8X25 gambe no tav. braccia lungo i fianchi e respirazione laterale alternata 15"

6x50 andata ½ vasca stile testa fuori-1/2 vasca gambe ritorno stile resp ogni 5 15"

10X100 1v. res.-2v. MAX-1v. res. 15"

50 dorso

4X(25 10"+50 5"+75 tutto MAX) rec serie 2' fermo

50 dorso

Samuele stop

6X25 gambe tav. MAX 45"

4X300 palette pull resp ogni 5 30"

50 sciolti

150 sciolti

6X75 misti (no delfino) 20"

16X25 palette pull MAX 30" 1000

9X100 progressione 1/3 (res.-ritmo gara-MAX) recupero fisso 15"

100 a piacere

12X25 stile MAX 30"

50 dorso

Samuele stop

8X50 andata stile 1 braccio, l'altro lungo la coscia rit completo resp. ogni 5 15"

800 stile res

50 a piacere

150 sciolti

6X50 4 bracciate stile-4 bracciate dorso 15"

300 palette pull res.

5X200(50 piano-100 MAX-50 piano) 20"

50 dorso

4X150: 2 gambe tav. (50MAX 100 res.)-2 completo (50 piano – 100 MAX)

12X25: ½ v stile testa fuori-1/2 v. stile MAX 20"

300 gambe tav.

100 sciolti

Re vel fo 04 20

150 sciolti

4X50 gambe stile braccia rana 15"

6X50 gambe tav.

12X75 solo palette : 1v. res.-1v. ritmo gara-1v. MAX 20"

200 stile resp. ogni 5 andatura lenta

12X75 completo: 1v. MAX-1v. res.-1v. MAX 30"

50. Sciolti

2X300:100 stile res-100 gambe no tav. – 100 ritmo gara 20"

50 sciolti

150 sciolti

12X25 5 bracciate stile testa fuori 5 testa sotto no resp. 15"

4X150 palette pull

10X150: 100 res.-50 MAX 20"

100 dorso due braccia gambe rana

8X100 ritmo gara 20"

50 lunghi

150 sciolti

8X50 ½ v. gambe testa fuori – ½ stile resp ogni 5 15"

500 stile res.

10X25 MAX resp ogni 6 20"

5X100 res. 15"

10X25 gambe tav. 20"

5X100 MAX rec 1' (rispettare i recuperi)

10X25 res. resp ogni 4 15"

100 a piacere

Sc 05 20

150 sciolti

2X100 : 2v. stile 1 braccio (l'altro lungo in avanti)-1 v. gambe-1 v. stile testa fuori 15"

2X100 : 2v. stile nel recupero bracciata pollice striscia lungo il corpo-1 v. gambe-1v.
resp. ogni 5 15"

6X50 andata 6" gambe testa fuori+ 5 bracciate forte poi ripetere ritorno stile resp ogni
5 15"

16X50 : 3 molto lento-1 resistenza rec 10"

50 lunghi

12X25 ½ v. ritmo gara – ½ v. molto piano 15"

100 lunghi

8X50 andata dorso/rana ritorno stile progressione 15"

200 stile lunghi

150 sciolti

6X50 solo pull andature tranquilla 20"

6X50 andata stile 1 braccio l'altro lungo la coscia rit completo 15"

4X100 nuotata lunga 20"

6X25 gambe tav 20"

4X100 nuotata lunga. 15"

8X25 stile pugni chiusi

4X100 nuotata lunga 10" 2300

100 rana

200 lunghi

TL 01 20

150 sciolti

6X50 andata gambe testa fuori rit. stile testa fuori 15"

4X150 palette pull 20"

8X100: 2v. MAX-1v. ritmo gara-1v. res. 15"

100 dorso due braccia gambe rana

4X200 2 v. res.-4v. ritmo gara-2v. MAX 30"

50 lunghi

12X25: 4 gambe tav-4 stile pull-4 completo tutti MAX rec. 30"

200 a piacere

150 sciolti

6X50 stile 1 braccio, l'altro lungo in avanti 15"

8X25 solo pull MAX 30"

4X50 dorso/rana 15"

6X250 3 palette no pull 100 MAX – 50 piano – 100 MAX rec. 30"

100 a piacere

4X100 pinnette gambe stile laterale 20"

8X50 andata gambe stile testa fuori ritorno completo MAX 15"

100 lunghi

150 sciolti

8X25 gambe no tav. 15"

12X75 stile: 1 respirare ogni 5 nuotata lunga – 1 ritmo gara – 1 MAX poi ripetere 20"

100 a piacere

4X100 ritmo gara 15"+8X50 res 10"+16X25 MAX 30"

100 a piacere

TL 02 20

150 sciolti

6X 100 stile solo pull res.+50 gambe tav di seguito 20" Samuele 4X100+50

1500 stile ritmo gara (controllare i passaggi ai 100)

100 lunghi

6X50 andata stile nel recupero il pollice striscia lungo il torace rit. completo 15"

16X25 MAX 15"

100 lunghi

150 sciolti

8X50 gambe tav.

6X100: 2v. stile ritmo gara 1v. gambe no tav. – 1v. stile resp. ogni 5 nuotata lunga 15"

400 MAX

100 lunghi

4X400 stile res. 30"

100 lunghi

150 sciolti

2X50 stile 1 br. l'altro lungo la coscia 15"

2X50 stile 1 br. L'altro lungo in avanti 15"

2X50 stile testa fuori 15"

2X50 stile pugni chiusi 15"

Lavoro da fare di seguito:

10X50 stile ritmo gara resp. ogni 5 10"

30" pausa

500 stile res.

15" pausa

500 MAX (gestire il ritmo nuotare più forte di ritmo gara)

100 lunghi

6X50 gambe tav. ½ v. piano-1/2 v. MAX 20"

100 lunghi

TL 03 20

150 sciolti

8X50 andata gambe ritorno stile 1 braccio, l'altro dietro la schiena rec 20"

5X100 solo palette ritmo gara rec 15"

200 sciolti

12X50 1 piano 2 ritmo gara rec 15" di seguito 6X100 resistenza rec 15" di seguito 300 MAX

100 dorso

6X50 gambe tav. 15"

200 sciolti

150 sciolti

4X50 gambe stile laterale rec. 15"

4X50 progressione rec 10"

3X(50 res 10"+100 max 10"+200 ritmo gara) rec serie 50 stile di seguito +1' fermo

100 sciolti +30" fermo

200 max

100 sciolti+50" fermo

300 ritmo gara

100 sciolti

400 stile nuotata lunga

150 sciolti

300 di seguito 50 tecnica- 50 gambe senza tavoletta- 50 completo

4X25 pull MAX rec 30"+4X50 pull ritmo gara rec. 15"

100 sciolti

4X25 gambe no tav rec. 15"+2X50 gambe no tav MAX rec. 1'

100 sciolti

4X25 completo MAX senza respirazioni rec 1'+4X50 MAX 1/2 respirazioni per vasca rec. 1'

100 sciolti

100 completo MAX rec 30"+200 completo ritmo gara 1'

50 sciolti

400 lunghi, curare allungamento e chiusura di bracciata

100 sciolti

Sc 05 2020

150 sciolti

6X50 6 bracciate. testa fuori-6 bracciate no resp. 20"

400 stile palette pull

10X200 res. 20"

50 a piacere

4X50 MAX 15"

50 a piacere

150 sciolti

4X100 2 v. tecnica a piacere 1v- gambe-1v. completo

12X75 nuotata lunga 1v. resp ogni 3-1v ogni 4-1v ogni 5 rec 20"

100 piano

8X25 gambe tav. 15"

500 nuotata lunga

100 dorso

8X50 dorso/rana

100 a piacere

150 sciolti

8X50 andata stile 1 braccio rit completo 20"

20X25 ½ v. gambe stile – ½ v. stile lungo 15"

8X50 andata stile 5 bracciate testa fuori-5 br. normale ritorno completo lungo 15"

400 lunghi

3X100 gambe tav.

6X50 lunghi resp ogni 4 20"

100 sciolti

01

150 sciolti
6X50 gambe tav. 15"
4X150 palette pull nuotata lunga 20"
16X50 res. 15"
100 dorso
2X300 resp ogni 5 20"
4X100 res. 15"
100 lunghi

150 sciolti
8X25 gambe tav 15"
100 misti stile al posto del delfino
Lavoro da fare di seguito:
200 stile res. 20"+4X50 stile pugni chiusi ritmo gara+200 stile res 15"+4X50 stile MAX 20"+200 stile
ritmo gara
100 lunghi
2X400 1 res-1 ritmo gara 30"
50 lunghi
4X150 palette pull nuotata lunga
50 a piacere

150 sciolti
6X50 andata gambe stile laterale ritorno stile completo testa fuori 15"
9X50 solo pull progressione 1/3 rec fisso 15"
16X100:
4 palette pull res. resp ogni 5 15" – 4 completo ritmo gara 20" – 4 solo pull 1v. piano 1v. MAX 15" – 4
ritmo gara 10"
100 lunghi a piacere
3X(3X50 MAX 10") rec. serie 2' fermo
100 lunghi

150 sciolti

6X50 andata stile 1 braccio l'altro in avanti-ritorno idem l'altro lungo la coscia 15"

100 misti stile al posto del delfino

10X75 1 v. resp ogni 4 – 1v. ogni 5 – 1v. MAX 20"

50 dorso

4X150 palette pull 2v. resp ogni 4 – 2v. ogni 5 – 2v. ritmo gara 15"

50 dorso

8X25 gambe tav. MAX 20"

50 dorso

800 stile ritmo gara

100 lunghi

150 sciolti

8X25 gambe no tav. braccia lungo i fianchi e respirazione laterale da entrambi i lati 15"

9X50 stile pugni chiusi progressione 1/3 (1 res. 1 r.g. 1 MAX) 15"

100 sciolti

3X500 ritmo gara 30"

100 lunghi

10X25 Max resp ogni 5 30"

50 dorso

2X100 misti stile al posto del delfino

50 lunghi

150 sciolti

4X150 solo pull 15"

3X(3X50 MAX 10"+150 ritmo gara) rec serie 50 dorso+1' fermo

100 lunghi

500 fartlek (25 p.-25 MAX-50 p.-50f MAX.-75 p.-75 MAX. 100 p.100 MAX.

50 dorso

8X25 gambe tav. 15"

50 dorso

07/05//2018

150 sciolti

6X50 gambe tav. 15"

6X50 stile pugni chiusi

Lavoro da fare di seguito:

8X25 stile MAX 30"+200 stile palette pull+4X50 stile MAX 30"+200 stile palette pull+2X100 stile MAX 30"+200 palette pull+200 stile ritmo gara 30"+200 stile palette pull

100 a piacere

4X100 2 v. tecnica-1 v. gambe no tav-1v. completo resp ogni 5 20"

100 lunghi

150 sciolti

8X25 gambe no tav 15"

Samuele 4X25

3X100 2 v. tecnica-1v. gambe-1v completo 20"

Samuele 2X100

Lavoro da fare di seguito:

500 stile ritmo gara+500 fartlek+500 res.+500 MAX recupero sempre 45"

100 lunghi

300 stile nuotata lunga

150 sciolti

300 di seguito 50corr 50 gambe senza tavoletta 50 completo

4X25 pull MAX rec 1'+4X50 pull MAX rec. 1'

100 sciolti

4X25 gambe no tav MAX rec. 1'+2X50 gambe no tav MAX rec. 1'

100 sciolti

4X25 completo MAX senza respirazioni rec 1'+4X50 MAX 1/2 rec. 1'

100 sciolti

4X25 completo MAX rec 1'30"+4X50 completo 1 o 2 respirazioni per vasca MAX 2'

50 sciolti

400 lunghi, curare allungamento e chiusura di bracciata

100 sciolti

150 sciolti
6X50 gambe tav. 15"
4X150 palette pull nuotata lunga 20"
3X400 stile res. 15"
100 dorso
2X300 resp ogni 5 20"
6X100 2v. tecnica-1v. gambe-1v. completo resp. ogni 5 15"
100 lunghi

150 sciolti
8X25 gambe no tav. 15"
8X50 andata pugni chiusi rit. stile testa fuori 15"
Lavoro da fare di seguito:
2X(4X50 10"+2X100 15"+200 15" resistenza+200 ritmo gara 10"+2X100 1 max 1 ritmo gara 10"+4X50
MAX 10") rec serie 100 dorso+1'fermo Samuele 1 serie
Solo Samuele: 300 stile nuotata lunga
100 lunghi

150 sciolti
6X50 dorso/stile – rana/stile 15"
10X25 gambe tav. 1 piano 1 MAX 20"
50 dorso
9X100 (1 MAX 15"-1 ritmo gara 10"-1 res 15" poi ripetere)
50 dorso
12X50: 2 MAX 15"-1 res. 20" poi ripetere
100 lunghi

150 sciolti

6X50 1v. gambe testa fuori – 1v. stile resp ogni 5 15”

8X50 palette pull: ½ v. res-1/2 v. MAX-1/2 v. MAX – ½ v. res. 15”

50 dorso

8X200: 1 res.-1 resp ogni 5-1 ritmo gara-1 MAX 20”

50 dorso due braccia gambe rana

8X25 MAX respirare 1/2 volte massimo 30”

300 gambe tav.

100 sciolti

150 sciolti

2X300 100 solo pull-100 gambe tav-100 completo resp ogni 6 20”

1500 stile ritmo gara controllare i passaggi ai 100

100 a piacere

2X300: 100 MAX-200 ritmo gara 30”

50 a piacere

150 sciolti

6X50 andata stile 1 braccio rit. Completo 15”

4X(4X50 max 10”+100 stile ritmo gara 10”+100 res. resp ogni 5) rec serie 50 stile piano

100 a piacere

8X25 gambe tav. MAX 20”

200 stile nuotata lunga

150 sciolti

8X50 andata gambe ritorno stile 1 braccio, l'altro dietro la schiena rec 20"

5X100 pull gambe ferme rec 15"

12X50 1 piano 2 ritmo gara rec 15" di seguito 6X100 resistenza rec 15" di seguito 300 MAX

100 dorso

6X50 gambe tav. 15"

100 sciolti

150 sciolti

4X50 gambe stile laterale rec. 15"

4X50 progressione rec 10"

3X(50 max 10"+100 max 15"+200 ritmo gara) rec serie 50 stile di seguito +1' fermo

100 stile piano +30" fermo

200 max

100 stile piano+20" fermo

300 ritmo gara

100 sciolti

150 sciolti

4X50 stile 1 braccio, l'altro piegato dietro la schiena 15"

100 gambe no tav.

6X150 palette pull: 2 resp ogni 5 20" – 2 ritmo gara 15" – 2 2v. res-2v ritmo gara-2v. MAX 15"

100 dorso due braccia gambe rana

10X50 MAX rec 45"

50 lunghi

10X50 ritmo gara 30"

50 lunghi

5X50 res 10"

5X50 MAX 10"

50 lunghi

150 sciolti
4X150 palette pull 15"
8X100 solo pull 25 res-50MAX-25 piano gambe ferme 15"
50 sciolti
2X400 1v. testa fuori-3v. res. resp ogni 4 poi ripetere rec. 20"
50 a piacere
6X100 MAX 30"
100 a piacere

150 sciolti
20X25 2 gambe tav. ritmo gara- 2 stile testa fuori 15"
Lavoro da fare di seguito:
6X150: 50 MAX 100 res 20"+ di seguito 600 stile ritmo gara
100 a piacere
4X200 res. rec. 20"
50 a piacere

150 sciolti
150 stile 1 braccio, l'altro lungo la coscia
6X25 gambe tav. 20"
6X25 palette pull MAX 20"
50 sciolti
6X25 solo pull MAX 15"
50 sciolti
6X25 completo MAX 10"
200 stile lungo
3X50 gambe tav. 20"
50 sciolti
3X50 palette pull MAX 30"
50 sciolti
3X50 solo pull MAX 20"
50 sciolti
3X50 completo MAX 10"
200 stile lungo
8X100 res. 20"
100 a piacere

04

200 sciolti

8X50 ½ v. gambe testa fuori ½ v. completo respirare ogni 5 20"

6X50 pugni chiusi 15"

500 ritmo gara+500 res. +500 ritmo gara rec. 20"

100 sciolti

8X50 MAX rec 30"

100 sciolti

200 sciolti

4X100 pull 15"

8X50 1v. MAX 1v. ritmo gara rec 20"

100 sciolti

4X100 75 mt. MAX 25 mt. res. rec. 30"

100 sciolti

500 resistenza

2X300 100 mt. res. resp ogni 3-100 mt.ritmo gara resp. ogni 4- 100 mt.MAX resp ogni 5 rec 20"

4X50 gambe no tav. ½ v. MAX-1/2 v. piano 15"

100 sciolti

200 sciolti

6X50 stile 1 braccio rec. 15"

4X50 gambe senza tavoletta 15"

1500 stile res.

100 sciolti

6X50 MAX rec. 10"

100 sciolti

01

150 sciolti

8X50 andata gambe ritorno stile 1 braccio, l'altro dietro la schiena rec 20"

5X100 pull palette gambe ferme rec 15"

12X50 1 piano 2 ritmo gara rec 15" di seguito 6X100 resistenza rec 15" di seguito 300 MAX

100 dorso

6X50 gambe tav. 15"

200 sciolti

150 sciolti

4X50 gambe stile laterale rec. 15"

4X50 progressione rec 10"

3X(50 res 10"+100 max 10"+200 ritmo gara) rec serie 50 stile di seguito +1' fermo

100 sciolti +30" fermo

200 max

100 sciolti+50" fermo

300 ritmo gara

100 sciolti

400 stile nuotata lunga

150 sciolti

300 di seguito 50 tecnica- 50 gambe senza tavoletta- 50 completo

4X25 pull MAX rec 30"+4X50 pull ritmo gara rec. 15"

100 sciolti

4X25 gambe no tav rec. 15"+2X50 gambe no tav MAX rec. 1'

100 sciolti

4X25 completo MAX senza respirazioni rec 1'+4X50 MAX 1/2 respirazioni per vasca rec. 1'

100 sciolti

100 completo MAX rec 30"+200 completo ritmo gara 1'

50 sciolti

400 lunghi, curare allungamento e chiusura di bracciata

100 sciolti

150 sciolti

8X50 andata stile pugni chiusi testa fuori - ritorno completo 15"

8X25 gambe no tav. 4" gambe stile 4" gambe dorso

3X500 ritmo gara 1'

100 dorso

9X50 progressione 1/3 rec. fisso 15"

200 gambe tav

150 sciolti

6X50 1 braccio sempre fermo lungo la coscia 4 bracciate a stile, ruotare il corpo e 4 bracciate a dorso 15"

12X100 1v. resp ogni 3-1v. ogni 4-1v. ogni 5-1v. MAX 20"

di seguito 500 ritmo gara

100 dorso due braccia gambe rana

4X50 gambe tav. 10" piano 10" MAX 20"

8X50 pull pugni chiusi seconda vasca MAX 20"

100 a piacere

150 sciolti

4X100 solo pull res. 15"

4X25 MAX 30" di seguito 100 ritmo gara

50 dorso

4X50 MAX 30" di seguito 200 ritmo gara

50 dorso

2X100 MAX 30" di seguito 400 ritmo gara

50 dorso

200 MAX 30" di seguito 200 resistenza

50 dorso

200 nuotata lunga

150 sciolti
6X50 gambe tav. 15"
6X50 stile pugni chiusi 15"
2X400 stile palette pull: 200 res. resp. ogni 5+200 ritmo gara 30"
2X400 stile:200 resp. ogni 5+100 MAX+100 ritmo gara 45"
100 a piacere
10X25 MAX 30"
300 stile res.
100 sciolti

150 sciolti
8X50 andata 5 bracciate stile testa fuori+5" gambe testa sotto rit. completo 15"
8X50 5 bracciate stile testa sotto+4 bracciate dorso (nel dorso sollevare la testa e guardarsi i piedi)+5 bracciate stile testa fuori 20"
15X100 res. 15" (il quinto-decimo e quindicesimo resp. ogni 5)
50 sciolti
10X25 gambe tav. ritmo gara 30"
100 lunghi

150 sciolti
100 gambe no tav.
4X150 palette pull 20"
4X(100 ritmo gara 15"+200 stile res. Resp. ogni 4 15"+100 ritmo gara 30")
12X 25 ½ v. gambe testa fuori – ½ v. completo MAX 15"
50 a piacere
4X100 res 15" seconda e quarta vasca MAX
50 a piacere

200 sciolti
6X50 stile respirare ogni 5 15"
6X100 ritmo gara 20"
100 sciolti
6X50 gambe no tav 15"
500 res.
100 sciolti
8X50 solo pull res. (gambe ferme!!) 15"
6X50 MAX 20"
100 sciolti

200 sciolti
12X50 pull gambe ferme progressione 1/3 (1 piano – 1 resistenza – 1 Max) 15"
100 sciolti
6X150 1v. resistenza – 1 v. gambe – 1 v. MAX 20"
100 sciolti
1000 stile resistenza ogni IV vasca MAX
100 sciolti

200 sciolti
8X50 stile pugni chiusi 15"
8X50 palette pull ½ v. MAX-1/2 v. res. 30"
100 sciolti
3X200 150 ritmo gara- 50 res. 30"
100 sciolti
300 stile respirare ogni 6
3X200 100 ritmo gara- 50 res.-50 MAX 30"
100 sciolti

01

200 sciolti

8X50 ½ v. stile pugni chiusi ½ v. stile 1 braccio 15"

6X50 gambe no tav. 15"

Lavoro da fare di seguito

3X300 1 ritmo gara – 1 resistenza – 1 ritmo gara. Rec. 15"

100 stile lungo+15"recupero

10 X50 stile ½ v. resistenza – ½ v. MAX rec 15"

500 stile res

200 sciolti

6X50 gambe stile laterale

12X50 ritmo gara 10"

100 sciolti

5X100 MAX 30"+500 resistenza+500 ritmo gara sempre rec. 30"

6X50 ½ v. gambe MAX+1/2 v. stile ritmo gara 20"

100 sciolti

200 sciolti

6X50 gambe stile braccia rana con respirazione

100 gambe senza tavoletta

8X50 ritmo gara rec. 10"+400 resistenza rec 15"+4X100 ritmo gara rec 10"+4X50 Max rec 20"+4X50 ritmo gara rec 10"

100 sciolti

400 stile res.

100 sciolti

02

200 sciolti

6X50 4 bracciate a dorso 4 bracciate a stile 15"

4X50 gambe 15"

6X100 ½ v. respirare ogni 6 – resto stile ritmo gara rec 20"

100 sciolti

800 stile res/ ritmo gara

100 sciolti

12X50 pull palette 1 resistenza 2 MAX 30"

100 sciolti

200 sciolti

4X100 solo pull gambe ferme 15"

2X (3X100 MAX rec. 1') recupero serie 2' fermo

3X200 150 ritmo gara – 50 lungo rec 30"

100 lunghi

2X300 100 resistenza – 100 ritmo gara – 100 MAX rec. 45"

100 lunghi

8X50 gambe no tav. 20"

50 a piacere

200 sciolti

6X50 gambe senza tavoletta 15"

10X50 pull palette 15"

15X100 2 resistenza – 3 ritmo gara rec. 20"

100 sciolti

6X50 ½ v. gambe testa fuori – ½ v. MAX rec. 15"

50 dorso

03

200 sciolti

6X50 stile 1 braccio, dopo la terza bracciata rimanere lunghi solo gambe 4" poi riprendere 15"

Lavoro da fare di s.eguito:

8X100 res 20"+4X50 MAX 30"

4X200 res. 20"+4X50 MAX 20"

800 res20"+4X50 MAX 10"

100 a piacere

200 sciolti

6X100 palette pull 15"

6X50 gambe no tav. 20"

3X(3X100 MAX 15") rec. serie 100 rana o dorso

8X50 andata stile 1 braccio (l'altro lungo la coscia) rit. completo 20"

400 stile resp. ogni 4

100 a piacere

200 sciolti

8X50 ½ v. gambe no tav-1/2 v stile testa fuori 15"

4X50 stile 1 braccio (l'altro lungo in avanti) 15"

10X100 palette pull :partenza ad 1 mt. dal bordo posizione orizzontale senza spinta 1 v. Max-1v
ritmo gara 30"

100 lunghi

1000 stile res. Ogni IV vasca MAX

100 a piacere

01

200 sciolti

8X50 ½ v. stile pugni chiusi testa fuori – ½ v. completo 15”

4X50 gambe no tav. 15”

3X500 res. 30”

100 dorso

9X50 progressione 1/3 rec. fisso 15” +50 piano

2X100 MAX 20”

100 sciolti

200 sciolti

6X50 1 braccio sempre fermo lungo la coscia 4 bracciate a stile, ruotare il corpo e 4 bracciate a dorso 15”

12X100 ½ v. resp ogni 3-½v. ogni 4-½v. ogni 5-½.v. MAX 20”

100 stile piano

di seguito 500 ritmo gara

100 dorso due braccia gambe rana

4X50 gambe stile laterale 15”

8X50 pull pugni chiusi ritmo gara 20”

100 a piacere

200 sciolti

4X100 solo pull res. 15”

2X50 MAX 30” di seguito 100 ritmo gara

50 dorso

2X50 MAX 30” di seguito 200 ritmo gara

50 dorso

2X50 MAX 30” di seguito 400 ritmo gara

50 dorso

200 MAX 30” di seguito 200 resistenza

50 dorso

200 nuotata lunga

200 sciolti

6X50 gambe no tav. 15"

6X50 stile pugni chiusi

Lavoro da fare di seguito:

4X50 stile MAX 30"+200 stile palette pull+4X50 stile MAX 30"+200 stile palette pull+2X100 stile MAX 30"+200 palette pull+200 stile ritmo gara 30"+200 stile palette pull

100 a piacere

4X100 ½ v. tecnica-½ v. gambe no tav-1v. completo resp ogni 5 20"

100 lunghi

200 sciolti

4X50 gambe no tav 15"

3X100 ½ v. tecnica-½v. gambe-1v completo 20"

Lavoro da fare di seguito:

500 stile ritmo gara+500 fartlek+500 res.+500 ritmo gara recupero sempre 45"

100 lunghi

300 stile nuotata lunga

200 sciolti

300 di seguito 50 tecnica 50 gambe senza tavoletta 50 completo

2X50 pull MAX rec 1'+4X50 palette pull MAX rec. 1'

100 sciolti

2X50 gambe no tav MAX rec. 1'+2X50 gambe testa fuori no tav MAX rec. 1'

100 sciolti

2X50 completo MAX senza respirazioni rec 1'+100 MAX rec. 1'

100 sciolti

2X50 completo MAX rec 1'30"+100 completo 4 o 5 respirazioni per vasca MAX 2'

50 sciolti

400 lunghi, curare allungamento e chiusura di bracciata

100 sciolti

150 sciolti

6X50 andata gambe testa fuori rit. stile resp. ogni 5

6X100 palette pull res. 20"

4X100 ritmo gara 10"

4X100 palette pull res. 15"

6X100 ritmo gara 15"

800 stile res.

50 sciolti

150 sciolti

6X50 4" gambe testa sotto+4 bracciate stile testa fuori poi ripetere 15"

300 stile 1v. resp ogni 3-1v. ogni 4-1v. ogni 5

500 fartlek (25 piano 25 forte-50 p. 50 f. 75 p. 75f. 100 p. 100 f.)

300 stile 1v. resp ogni 3-1v. ogni 4-1v. ogni 5

5X100 ritmo gara 15"

300 stile 1v. resp ogni 3-1v. ogni 4-1v. ogni 5

500 stile ritmo gara

200 stile nuotata lunga

150 sciolti

4X100 palette pull res. 15"

6X50 gambe tav. 20"

8X100 res. (IV e VIII MAX) 15"

4X25 MAX 30"

4X200 res. (II e IV ritmo gara)

2X50 MAX 30"

400 stile res. ogni IV v. ritmo gara

50 a piacere

150 sciolti

200 misti stile al posto del delfino

Stile resistenza:

2X100 10"+2X200 15"+2X300 15"+2X400 15"

4X50 stile pugni chiusi 15"

4X100 lunghi 15"

50 a piacere

150 sciolti

4X100 2 v. tecnica a piacere 1v- gambe-1v. completo

8X75 stile nuotata lunga 20"

8X25 gambe tav. 15"

400 nuotata lunga

8X50 dorso/rana

100 a piacere

150 sciolti

8X50 andata stile 1 braccio rit completo 20"

20X25 ½ v. gambe stile – ½ v. stile lungo 15"

8X50 andata stile 5 bracciate testa fuori-5 br. normale ritorno completo lungo 15"

400 lunghi

3X100 gambe tav.

6X50 lunghi resp ogni 4 20"

100 sciolti

150 sciolti

6X100 20" 2v. correzione 1v. gambe 1v. completo (vedi sotto correzione)

- stile libero solo un braccio, 1 volta respiro una volta soffio
- stile libero due braccia lunghe muovo prima una e poi l'altra
- stile libero testa fuori
- stile libero nel recupero il pollice striscia lungo il corpo
- stile libero nel recupero il braccio rimane 3" alto perpendicolare all'acqua
- stile libero gomito piegato e mano dietro la schiena altro braccio bracciata

8X50 gambe stile laterale 6 colpi sx poi bracciata e 6 colpi dx 15"

10X25 6 colpi gambe stile testa fuori poi 2 bracciate testa sotto e ripetere 15"

300 stile 1v. respirare ogni 4 1 ogni 5 1 ogni 6 poi ripetere

10X25 ½ v. piano ½ v. forte rec 15"

100 lunghi

4X150 2v. dorso 2v. rana 2v. stile rec. 20"

100 sciolti

150 sciolti

4X50 andata dorso 1 braccio, l'altro in avanti fermo ritorno dorso completo 15"

4X50 andata gambe rana girato sul dorso braccia lungo i fianchi ritorno rana completo 15"

4X50 andata braccia rana gambe stile ritorno stile completo 15"

4X50 andata 1 bracciata rana 2 colpi gambata a delfino sotto acqua ritorno stile completo 15"

4X50 andata gambe stile ritorno stile completo

100 sciolti

6X100 nuotata lunga IV vasca progressione 20"

6X50 gambe tavoletta 15"

400 stile nuotata lunga ogni IV vasca progressione

100 sciolti

150 sciolti

6X50 gambe delfino braccia lunghe in avanti (3 colpi in apnea poi respirazione, nuotare sotto acqua) 15"

8X50 andata stile 1 braccio con gambata a delfino - ritorno stile completo 20"

4X50 gambe delfino laterale 1 braccio in avanti, l'altro lungo il fianco 15"

200 stile nuotata lunga

4X100 4 bracciate stile – 4 bracciate a dorso 20"

8X50 andata 1 braccio in avanti, l'altro lungo la coscia fare solo la respirazione – rit. Completo 15"

400 stile

200 sciolti

03

150 sciolti

4X50 dorso 3 bracciate con il destro-3 con il sinistro – 3 con tutte e due 15”

4X100 1 v. stile testa fuori pugni chiusi-1v. completo-1v. gambe testa fuori-1v. completo resp ogni 5 15”

4X50 rana 1 volta bracciata e gambe normale+ 1 colpo solo gambe braccia lunghe testa sotto 15”

cercare lo scivolamento!!

4X100 stile 1v. resp ogni 5- ½ v. Max-½ v. stile testa fuori-1v. gambe-1v. resp. ogni 5 20”

10X75 pull palette: 1 v. dorso due braccia-1v. stile testa fuori-1v. stile normale (piedi fermi, nel dorso 2

braccia stare rilassati con bacino-gambe-piedi)

100 sciolti a piacere

6X25 MAX 30”

samuele stop

10X50 stile pull 6 bracciate normali dopo fermo le braccia e cerco di scivolare più possibile 15” (stare rilassati con bacino e gambe)

3X200 stile nuotata lunga ogni IV v. progressione

100 sciolti

150 sciolti

8X25 dorso pugni chiusi 15”

4X50 stile pugni chiusi 15”

10X50 stile 2 volte resp ogni 4-2 volte ogni 2-2 volte ogni 3 15” concentrarsi sulle respirazioni

4X200 palette pull 30”

100 dorso due braccia gambe rana

10X25 stile pugni chiusi MAX (senza “sbracciare”) 30”

100 lunghi

2X500 stile nuotata lunga curare la chiusura di bracciata 30”

100 sciolti

150 sciolti

6X50 gambe tav. 20”

4X50 andata stile nel recupero il braccio rimane alto verso il soffitto 3” ritorno completo

4X50 andata stile testa fuori (curare gambe e chiusura di bracciata) ritorno completo 15”

4X50 dorso andata nel recupero il braccio rimane alto verso il soffitto 3”(l’altro in avanti) ritorno completo 15”

4X50 rana andata braccio destro-gamba sinistra – ritorno braccio sinistro gamba destra 15”

6X(3X50 ritmo gara 10”) rec. serie 50 dorso

300 stile nuotata lunga

50 sciolti

150 sciolti

8X50 andata gambe ritorno stile 1 braccio, l'altro dietro la schiena rec 20"

5X100 pull palette gambe ferme rec 15"

12X50 1 piano 2 ritmo gara rec 15" di seguito 6X100 2v. tecnica-1v. gambe-1v. resp ogni 5 rec 15"
di seguito 300 (100 gambe tav-100 resp ogni 5-100 ritmo gara)

100 dorso

6X50 gambe tav. 15"

100 sciolti

150 sciolti

4X50 gambe stile laterale rec. 15"

4X50 progressione rec 10"

3X(50 res 10"+100 gambe tav 10"+200 ritmo gara) rec serie 50 stile di seguito +1' fermo

100 sciolti +30" fermo

200 misti stile al posto di delfino

100 sciolti+50" fermo

300 ritmo gara

100 sciolti

150 sciolti

300 di seguito 50 tecnica- 50 gambe senza tavoletta- 50 completo poi ripetere

4X25 pull MAX rec 30"+4X50 pull ritmo gara rec. 15"

100 sciolti

4X25 ½ v. gambe dorso MAX-1/2 v. stile MAX 30"

100 sciolti

4X25 completo MAX senza respirazioni rec 1'+4X50 MAX 1/2 respirazioni per vasca rec. 1'

100 sciolti

100 dorso ritmo gara rec 30"+200 stile completo ritmo gara 1'

50 sciolti

400 lunghi, curare allungamento e chiusura di bracciata

100 sciolti

01

150 sciolti

2X100 stile 2v. respirare ogni 5 – 1v gambe testa fuori – 1 v. completo 20”

2X100 dorso 2v. dorso due braccia – 1v. gambe braccia lunghe – 1v. completo 20”

2X100 2v. braccia stile gambe delfino – 1v. gambe delfino – 1v. delfino (chi non riesce stile) 20”

2X(stile palette pull 200 15”+4X50 10”+8X25 5” nei 25 aumentare ritmo) recupero serie 30”

800 stile resistenza ogni IV v. aumentare ritmo (Samuele 400 stile) e Stop

100 dorso due braccia gambe rana

12X25 6 palette pull forte rec. 20” - 2 gambe no tav. 15” – 4 stile completo forte 10”

300 stile lungo

150 sciolti

3X100 1 v. stile respirare ogni 5 - 1 v. stile testa fuori – 1v. gambe testa fuori – 1v. completo 30”

8X25 pinnette gambe dorso braccia lunghe 10”

4X50 pinnette gambe stile laterale 15”

100 sciolti

10X50 solo pull 1 v. piano – 1 v. progressione 15” 1450

6X200 150 stile resistenza – 25 gambe testa fuori – 25 progressione 20” (Samuele 4X200 e stop)

100 dorso due braccia gambe rana

6X25 stile forte 30”

8X50 1v. gambe no tav. 1 v. stile progressione 20”

100 sciolti

150 sciolti

12X25 gambe tav. 10”battuta gambe testa fuori poi testa sotto e scivolo senza muovere le gambe rec 10”

8X50 solo palette andata dorso/rana ritorno stile 15”

8X25 gambe tav. tenere la tavoletta perpendicolare e per metà sotto acqua

8X100 1v. resp ogni 3 1 ogni 4 1 ogni 5 1 progressione rec 20”

3X200 stile nuotata lunga curare la chiusura e la presa

100 sciolti

02

150 sciolti

8X50 pinnette gambe stile laterale 15"

8X25 pinnette gambe no tav. testa fuori 15"

16X50: 4 gambe tav-4 palette pull-4 solo pull-4 completo ½ v. piano ½ v. forte 15"

4X100 stile pugni chiusi

4X50 dorso/rana 15"

12X25 progressione 15"

100 sciolti 2550

4X200 stile res. 20"

4X50 gambe tav.

50 sciolti

150 sciolti

4X50 andata dorso 1 braccio ritorno completo 15"

300 stile palette pull

4X50 andata gambe stile braccia rana rit. rana 15"

300 stile palette pull

4X50 andata gambe stile braccia delfino ritorno stile 15"

300 stile palette pull

4X50 andata gambe delfino braccia stile ritorno stile 15"

12X25 solo pull progressione 20"

12X25 gambe tav. ½ v. normale – ½ v. forte 15"

50 lunghi

500 stile nuotata lunga ogni IV v. pugni chiusi aumentare ritmo

8X 50 stile 1v. resp. ogni 4 – 1v. ogni 5 20"

100 lunghi

150 sciolti

3X200 100 gambe tav. - 50 stile testa fuori – 50 stile pugni chiusi 20"

3X250 solo pull 50 progressione – 100 res. – 50 progressione - 25 res. 25 max 30"

100 sciolti

3X250 completo 100 ritmo gara – 50 res. 50 ritmo gara – 25 res. 25 max 30"

100 sciolti

03

150 sciolti

8X50 1 braccio lungo la coscia 4 bracciate stile 4 bracciate dorso 15"

8X50 andata gambe dorso braccia lunghe rit. gambe stile 15"

4X100 ritmo gara 30"

100 dorso due braccia gambe rana

8X100 palette pull

6X50 pinnette gambe stile tav. $\frac{1}{2}$ v. MAX – $\frac{1}{2}$ v. piano 20" Samuele stop

2X200 ritmo gara 45"

8X50 andata stile 1 braccio rit. completo 15"

10X25 progressione 15"

100 sciolti

150 sciolti

6X50 andata dorso due braccia (no gambe rana) ritorno dorso completo 15"

8X50 4 colpi gambe delfino sotto acqua+4 bracciate stile testa fuori 15"

800 stile res.

8X50 solo pull andata stile 1 braccio rit. completo 15"

8X50 gambe tav.

3X(4X50 ritmo gara 15") rec. serie 50 dorso due braccia gambe rana

400 stile res.

100 sciolti

150 sciolti

200 gambe tav

4X25 pull MAX 30"

50 dorso

2X50 pull MAX 45"

50 rana

100 pull MAX

8X100 palette pull IV vasca progressione 20"

4X50 andata gambe testa fuori rit. Stile rersp ogni 5 15" 1750

4X25 compl MAX

50 dorso

2X50 compl. MAX

50 rana

100 MAX

400 nuotata lunga

04

150 sciolti

10X25 gambe stile no tav. 15"

400 stile palette pull (nuotata lunga curare la bracciata)

6X50 andata gambe stile braccia rana ritorno dorso 20"

400 stile solo pull (idem come sopra)

6X50 andata rana braccio dx e gamba sx e viceversa ritorno dorso 20"

400 stile resistenza

8X25 stile ritmo gara 20"

100 dorso due braccia gambe rana

4X200 stile ogni IV v. aumentare leggermente il ritmo 20"

4X50 andata dorso/rana rit. stile 15"

150 sciolti

6X50 stile 2 volte resp ogni 4 – 2 volte ogni 2- 2 volte ogni 3 15"

4X100 1 v. resp. ogni 5 – 1 v. stile testa fuori – 1 v. v. gambe – 1 v. stile progressione 20"

4X50 andata dorso rit. rana 15"

4X100 stile solo pull 1 v. testa fuori – 1 vasca pugni chiusi – 2 v. normale 20"

4X50 gambe stile laterale no pinnette 15"

8X100 stile res. 15"

50 sciolti

Palette pull : 400 20"+300 15"+200 10"+100

100 dorso due braccia gambe rana

150 sciolti

8X25 gambe dorso braccia lunghe 15"

8X25 gambe stile braccia delfino 20"

300 stile resp ogni 4

6X25 gambe tav. forte 30"

10X100 res. 15"

8X50 andata stile un braccio l'altro lungo la coscia- rit. completo 15"

100 sciloti

150 sciolti

3X100 2 v. 1 braccio (l'altro lungo la coscia) 1 v. gambe testa fuori – 1 v. completo 20"

4X(4X50 1 v. res. 1 v. progressione) 10" recupero serie 50 dorso

3X100 pinnette gambe stile laterale 15"

500 fartlek 25 piano 25 aumento leggermente ritmo +50 idem+75 idem+100 idem

100 dorso/rana

6X100 palette pull 15"

100 dorso

8X25 solo pull piedi incrociati - alta frequenza di bracciata 20"

2X100 res. 10" +200 res. 15"+2X50 progressione 10"

100 lunghi

150 sciolti

4X50 gambe no tav. 5" gambe stile – 5" gambe dorso 15" (cercare di tenere le braccia lunghe quando si gira)

4X50 completo 5 bracciate stile 5 bracciate dorso 15"

4X150 palette pull

2X400 stile resistenza ogni IV v. aumento ritmo 15"

50 lunghi

16X25 pinnette ½ v. gambe delfino sotto acqua no respirazione ½ v. stile progressione 20"

100 dorso due braccia gambe rana

2X200 stile 1v. res. - 1v. progressione resp. ogni 5 20"

100 dorso due braccia gambe rana

6X50 andata dorso ritorno stile forte 15"

100 lunghi

150 sciolti

3X200 100 gambe tav. - 50 stile testa fuori – 50 stile pugni chiusi 20"

2X250 solo pull 50 progressione – 100 res. – 50 progressione - 25 res. 25 progressione 20"

100 sciolti

4X 50 stile 1 braccio l'altro lungo in avanti 15"

8X75 1v. resp ogni 4-1v. ogni 5. 1v. progressione 20"

300 stile nuotata lunga curare la bracciata

50 sciolti

150 sciolti

8X50 2 volte resp. ogni 2-2 volte ogni 5-2 volte ogni 3 15"

6X50 resp ogni 3: 1 respirazione laterale e 1 frontale 15"

4X100 progressione (variare andatura ogni 25 mt) 20"

6X50 stile completo, ultimi 10 mt. e primi 10 mt della seconda v. testa fuori

2X200 progressione 20" (variare andatura ogni 50 mt)

6X50 gambe tav. 15"

400 progressione (variare andatura ogni 100 mt)

100 sciolti

300 stile 1v. resp ogni 3-1v. ogni 4-1v. ogni 5 poi ripetere

2X300 100 stile pull-100 gambe tav. 100 completo

50 a piacere

150 sciolti

8X50 stile 5 bracciate testa fuori- 5"gambe testa sotto 20"

400 misti ai 25 stile al posto del delfino

12X50 palette pull progressione 20"

10X100 res. ultima vasca forte 20"

50 dorso

8X25 gambe tav. ½ v. MAX-1/2 v. normale 15"

8X25 stile ½ v. res.-1/2 v. MAX 20"

5X100 ritmo gara 30"

100 a piacere

150 sciolti

8X50 1v. stile pugni chiusi testa fuori ritorno stile resp ogni 5 20"

8X50 andata gambe stile testa fuori-rit. stile resp. ogni 5 20"

3X200 1v. res.- 1 v. progressione resp ogni 5 20"

100 dorso 2 braccia gambe rana

8X 50 palette pull andata stile ritorno dorso due braccia 15"

5X100 ritmo gara 20"

50 lunghi

150 sciolti

6X50 stile andata 1 braccio, l'altro lungo la coscia ritorno completo resp ogni 6 15"

3X300 1v .resp ogni 4 – 1v ogni 5 – 1v. ogni 6 rec 30"

100 dorso

3X(4X25 MAX 15"+100 res. 20"+4X50 ritmo gara 10"

100 dorso due braccia gambe rana

6X50 gambe tav. ½ v. piano – ½ v. forte 20"

100 sciolti

150 sciolti

10X25 8 colpi solo gambe braccia lunghe testa fuori+ 6 bracciate e gambe stile no respirazione 15"

4X200 stile res. rec 15"+2X400 stile res. 20"

50 dorso due braccia gambe rana

10X25 gambe tavoletta pinnette 20"

100 sciolti

10X25 stile MAX 45"

50 dorso

10X50 3 ritmo gara+1 res resp. ogni 5+1 MAX poi ripetere recupero fisso 20"

4X100 misti stile al posto del delfino 15"

200 stile nuotata lunga

150 sciolti

6X50 dorso/rana 15"

3X100 pinnette gambe stile laterale 20"

Palette pull: 3X(100 res. 15"+2X50 ritmo gara 10"+4X25 MAX 5") rec serie 1' fermo

4X50 andata gambe dorso braccia lunghe ritorno gambe stile no tav. 15"

3X200 stile res. 15"

8X25 MAX 20"

100 lunghi

04

150 sciolti

2X100 : 2v. stile 1 braccio (l'altro lungo in avanti)-1 v. gambe-1 v. stile testa fuori 15"

2X100 : 2v. stile nel recupero bracciata pollice striscia lungo il corpo-1 v. gambe-1v.
resp. ogni 5 15"

6X50 andata 6" gambe testa fuori+ 5 bracciate forte poi ripetere ritorno stile resp ogni
5 15"

16X50 : 3 molto lento-1 resistenza rec 10"

50 lunghi

12X25 ½ v. ritmo gara – ½ v. molto piano 15"

100 lunghi

8X50 andata dorso/rana ritorno stile progressione 15"

200 stile lunghi

150 sciolti

6X50 solo pull andature tranquilla 20"

6X50 andata stile 1 braccio l'altro lungo la coscia rit completo 15"

4X100 nuotata lunga 20"

6X25 gambe tav 20"

4X100 nuotata lunga. 15"

8X25 stile pugni chiusi

4X100 nuotata lunga 10" 2300

100 rana

200 lunghi

150 sciolti

200 gambe tav.

8X50 pugni chiusi resp ogni 5 20"

8X50 ½ v. gambe testa fuori – ½ v. stile piano 20"

400 lunghi

100 dorso

100 rana

100 stile

12X25 ½ v. ritmo gara – ½ v. gambe piano 20"

8X50 andata 6 bracciate forte+4 bracciate piano poi ripetere-ritorno stile piano 15"

50 a piacere

05

150 sciolti

200 misti ai 25 stile al posto di delfino

4X(3X100 stile res 15"+100 gambe tav 15"+100 stile 1 braccio l'altro lungo la coscia) rec. serie

100 sciolti

8X75 1v. ritmo gara-1v. resp. ogni 6-1v. resistenza 15"

400 stile ogni IV v. progressione

100 lunghi

150 sciolti

4X50 andata stile testa fuori ritorno resp. ogni 5 15"

3X300: res. 2 volte resp. ogni 3- 2 volte ogni 2-2 volte ogni 4 20"

100 dorso due braccia (gambe dorso no rana)

4X50 stile andata: nel recupero il braccio rimane alto perpendicolare all'acqua 3-4" testa fuori

rit.: stile completo 15"

3X300: 1 stile res.- 1 stile resp ogni 5-1 stile ritmo gara 20"

50 sciolti

12X25 gambe tav. 1/2 v. piano-1/2 v. MAX 20"

4X50 andata stile testa fuori rit. completo

4X100 ritmo gara 25"

50 lunghi

150 sciolti

4X150 palette pull

16X25: 1/2 v. MAX-1/4 v. ritmo gara-1/4 v. molto lento 30"

50 dorso

8X50 andata. pugni chiusi MAX ritorno resp. ogni 6 30"

50 dorso

4X100 1v. MAX-1v. ritmo gara-1v. res. – 1v. molto lento 30"

50 dorso

300 stile 1 v. resp ogni 3-1v ogni 4-1v. ogni 5 poi ripetere

50 sciolti