

"FONDISTI"

LUN. 16/9

20' nuoto libero;
8 x 25 esercizi SL a 1'
8 x 25 esercizi PS a 1'

8 x 50 SL progr. 1'15 / 1'20
BAT. 160
8 x 50 PS progr. 1'15 / 1'20

STAFFETTONE! m. 1.800 circa

MAR. 17/9

15' nuoto libero;
12 x 50 SL: 25 resp. 3 + 25 resp. 5 1'15

6 x 125 SL 2'15 BAT. 160 oppure
6 x 100 SL 2'15 BAT. 160

200 sciolto m. 2.000 circa

GIOV. 19/9

15' nuoto libero;
9 x 50 gambe: 3 PS + 3 2° PS + 3 SL a 1'30

SCALETTA:
50 (SL resp. 5) + 75 (MX no DL) + 100 (50 PS e 50 2°PS) e rit. x 2
1'15/1'30 1'45/2' 2'15/2'30
m. 1.700 circa

"FONDISTI"

LUN. 22/9

400 sciolto;
8 x 75 SL + Do + RA 1'45

5 x 150 SL 3' bat. 160
oppure
7 x 150 SL 2'40 bat. 160

8 x 25 esercizio PS 1' m. 1.950/2.250

MAR. 23/9

10' nuoto libero;
8 x 50 SL andata pelo, ritorno ES 1'15

10 x 75 braccia: 50 PS, 25 2° PS 2'

2 x 25 da fuori SL
2 x 25 da fuori PS

m. 1.750 circa

GIOV. 25/9

6 x 75: 2 Do + 2 Ra + 2 SL 20'' recupero;

2 x (6 x 100): 1 serie PS 2'15 o 2'30 (2 min intervallo)
1 serie SL 2' o 2'15

400 piacere: 25 gambe + 25 completo NB
PROVA CRONOMETRO m. 2300 circa

"FONDISTI"

LUN. 30/9

400 sciolto;
5 x 50 eser. 1° PS 1'15
5 x 50 eser. 2° PS 1'15

5 x 100 MX 2'30 (vasca PS forte)

14 x 75 SL 1'40 BAT 150 (andatura costante)

m. 2.450

MAR. 1/10

10' nuoto libero;
8 x 50 MX cambio ½ vasca SL+RA+Do+DL 1'20

4 x (100 PS + 200 SL) 2'30 + 3'30
oppure

4 x (100 PS + 150 SL) 2'30 + 3'30

10 x 25 eser. Piacere 1'

m. 2.300 circa

GIOV. 3/10

400 sciolto;
15 x 50 25 completo + 25 gambe (5 SL+ 5PS +5SL) 1'15

3x <(3 x 125 SL 2'45 bat. 150) + 75 PS 1'45 forte>

12 x 25 eserc. piac. 50''

"FONDISTI"

LUN. 6/10

10 x 50 piac. 1'10;
16 x 25 es 50'' (8 SL + 8 PS)
12 x 75 br SL 1'40 (2' riposo) + 6 x 125 2'30
6 x 75 MX no DL 2'

14 x 75 SL 1'40 BAT 150 (andatura costante)

m. 3.000

MAR. 7/10

400 piac;
24 x 25 SL resp. 5 40''
12 x 125 (4ps, 4sl, 4 2°ps) 2'15

12 x 50 gambe piac 1'30

m. 3.100

GIOV. 9/10

500 sciolto;
20 x 25 es 50'' (10 SL, 10 2° ps)
12 x 50 resp 3 e 5 1'10
8 x 50 PS progr. Fino a 30 m 2'

prova cronometro m. 2100

"FONDISTI"

LUN. 14/10

400 sciolto;
14 x 50 andata gambe + ritorno completo PS (no SL) 1'20
10 x 25 SL pelo 50''
6 x 250 fraz. 50 SL (int. 5'') 5'

m. 2850

MAR. 15/10

10 min piac;
10 x 125 SL (3° vasca PS) 2'45
Pallina:

Mezza vasca con testa furoi e con pallina come testimone
2 x 200 fraz. 50 (int. 10'') PS 5'
2 x 200 fraz. 50 (int. 10'') SL 4'
200 sciolto m. 2900

GIOV. 17/10

500 sciolto;
6 x 100 MX 2'10
10 x 150 Br SL 3'10
5 x 25 br rana sul dorso con gambe e testa fuori
5 x 25 br all'indietro sul dorso
200 sciolto

m. 3.050

"FONDISTI"

LUN. 21/10

10' sciolto;
10 x 50 SL resp 3 + 5 1'20
Palette: 7 x 250 BR: 100 SL + 50 PS o ES SL+ 100 SL 5'
200 sciolto

m. 2.950

MAR. 22/10

400 sciolto;
10 x 75 gambe (2° vasca forte)
100 sciolto
2 x (6 x 75) SL 1'45 + (4 x 50)PS 1'15 + (2 x 25)SL 30''
16 x 25 ES piac 1'

m. 3.050

GIOV. 24/10

10' sciolto;
45 x 50: 15 SL 1' + 12 PS 1'15 + 9 SL 1' + 6 PS 1'15 + 3 SL 1'
200 sciolto
8 x 25 progressione piac 45''

m. 3.150

"FONDISTI"

LUN. 28/10

500 sciolto;
5 x 200 gambe piac. 4'30
Palette: 5 x 300: 1° e ultimo 50 m piac, 200 SL

m. 3.000

MAR. 29/10

400 sciolto;
6 x 100 MX 2'10
100 PS + 200 SL; 150 PS + 200 SL; 250 PS + 200 SL; 150 PS +
100 SL: base 100m: 2' – base 50 PS: 1'15
20 x 25 SL respirando max 3 volte 55''

m. 2.850

GIOV. 31/10

10' sciolto;
4 x 400 fraz. 200 (int. 15'') 7', 7'30
10 x 75 MX no DL 1'40

m. 2.850

"FONDISTI"

LUN. 4/11

500 sciolto;
400 sl 7'
2 x 30: 75 SL + 25 PS 6'
3 x 200: MX cambio 50 (no DL) 4'
4 x 100 sl 2' (+15,18 sopra al record sui 100)
200 sciolto

m. 2.700

MAR. 5/11

400 sciolto;
18 x 25 SL pelo 50''
12 x 50 progr. PS fino a 30 m (no SL) 1'30
7 x 200 SL 3'40

m. 2.850

GIOV. 7/11

500 sciolto
12 x 50 ES PS 1'30
2 x (8 x 25) forte ½ vasca PS (prova) 1'
PROVA CRONOMETRO

"FONDISTI"

LUN. 11/11

400 sciolto;
 10 x50 SL pelo 1'10
 5 x 350: 100mx + 150 SL+ 100 PS: 6'30
 32 x 25 : 8 SL + 8 PS + 8 2° PS+ 8 SL 45''

m. 3.450

MAR. 12/11

500 sciolto;
 16 x 25 es piacere 1'
 PALETTE
 8 x 200 SL 1° e ultimo 25 PS 4'15
 9 x 100 MX 2'15 vasca PS forte

m. 3.400

GIOV. 14/11

10' sciolto
 10 x 75 gambe piacere (2° vasca forte) 2'
 18 x 50 2° ps (no SL) 1'15
 12 x 75 1° PS 2'
 6 x 100 SL 2'

m. 3.650

"FONDISTI"

LUN. 18/11

500 sciolto;
 8 x50 es piac. 1'20
 8 x 225 SL fraz. 75 (10'') 4'45 (1° 75 PS)
 6 x 100 gambe PS 3'

m. 3.300

MAR. 19/11

400 sciolto;
 8 x 25 SL pelo 50''
 PALETTE
 100PS + 300 SL
 200 SI + 300 SL
 200SL+100PS
 100PS+200SL
 100PS + 300 SL
 base 100 PS: 2'15
 base 200 SL: 4'
 300sl 5'30

100 sciolto
 13 x 50 SL andata 5 rit. 3 1'15

m. 3.250

GIOV. 21/11

6 x 75 piac. Rip. 15''
 12 x 25 es piac 1'
 5 x 400 fraz. 200 Rip 10'' SL 6'40 / 7'
 100 sciolto
 12 x 50 gambe PS 1'30

m. 3.450

"FONDISTI"

LUN. 25/11

6 x75 MX no del rip. 15'';
 6 x 75 SL resp. 5 + 3 2'
 PALETTE:
 3 x (7 x 100) br : 25 PS + 75 SL 2'05 (2'int.)
 1100 sciolto

m. 3.100

MAR. 26/11

500 sciolto;
 12 x 50 andata es e ritorno completo 1'15
 26 x 75 SL +PS +SL 1'40

m. 3.100

GIOV. 28/11

10' piac;
 15 x 50 PS ES andata + rit. Completo 1'15
 10 x 50 PS gara progr. Fino a 30 m 1'30
 100 sciolto
 da ½ vasca:
 2 x (8x25)PS gara 1' (int. 2')

m. 2.100

"FONDISTI"

LUN. 9/12

10' sciolto;
 6 x 75 SL resp. 3+5+3 1'40
 10 x (25 BR sl+ 50 PS) 1'30 (riposo minimo 15'')
 [(3x50 PS forte 1'30) + 100 SL] x 3 (int. 3')
 100 sciolto
 4 x 200 SL fraz. 100 int. 15'' a 4'

m. 3.350

MAR. 10/12

8 x 75 MX no del rip. 20'';
 8 x 50 ES ps 1'15

100 PS 2' + 250 SL 4'15
 150 PS 3' + 250 SL 4'15
 200 PS 3'45 + 250 SL 4'15
 300 MX cambio 25

200 sciolto

m. 2.700

GIOV. 12/12

400 sciolto
 16 x 25 PS / SI progr. 1'
 Palette: 2 x (8 x 100) SL
 1° serie: 1'55 / 2'05
 2° serie: 2'05 / 2'15
 stessa media
 10' sciolto

m. 2.900

"FONDISTI"

LUN. 16/12

500 sciolto;
 8 X 50 SI resp. 5 1'15
 10 x 100 gambe piac. 3'
 18 x 25 progr. 20 m. 1'
 200 sciolto

m. 2.550

MAR. 17/12

10' sciolto
 16 x 25 pelo 50''
 Palette: 2 x (7 x 100) SL 1'55/1'45 oppure 2'05/1'55 stessa media
 6 x 75 MX no DEL 1'45

m. 2.750

GIOV. 19/12

400 sciolto
 8 x 50 Es 1'15
 4 x (3 x 100) PS fraz. 50 3' (int. 2')
 100 sciolto
 STAFFETTONE NATALE

m. 2.000