

**“VELOCISTI PURI”**

LUN. 16/9

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

**6 x 25 in progressione SL a 1'****BATTITO 160****6 x 25 in progressione PS a 1'**

STAFFETTONE!

m. 1.200 circa

MAR. 17/9

15' nuoto libero;  
8 x 25 SL: ½ gambe + ½ completo a 1'15''  
2 minuti di recupero  
8 x 25 PS : ½ gambe + ½ completo a 1'15''

**Partenza da metà vasca: (1'circa)****8 x 25 a piacere o PS in progres. dopo la virata - BAT. 160**

200 sciolto

m. 1.200 circa

GIOV. 19/9

15' nuoto libero;  
12 x 25 PS gambe a 1'15 sfruttare scivolo + spinta

**8 x 50 DO/RA – RA/SL a 1'30 BAT. 160**

8 x 25 SL o DO a 1' con spinta a mezz'acqua e m. 10 di gambe sub.

m. 1300 circa

LUN. 22/9

400 sciolto;  
7 x 50 gambe piac. 1'40  
6x 75 MX no DEL 2'

**12 x 20m con spinta forte 1' (finire il 25 piano)**

8 x 25 SL pelo 1'

m. 1.700

MAR. 23/9

10 min. sciolto;  
8 x 50 andata pelo, ritorno ES 1'30

**10 x 50 braccia PS 1'30****2 x 25 da fuori SL****2 x 25 da fuori PS**

m. 1.400

GIOV. 25/9

6 x 75 2 do + 2 ra + 2 sl 20'' recupero;

**3 x (4 x 25) PS in progr 1' (50 sciolto tra una serie e l'altra)**

400 (25 gambe + 25 completo)

**PROVA CRONOMETRO**

m. 1.400

**VELOCISTI PURI**

LUN. 6/10

10 x 50 piac 1'20;  
12 x 25 es 1' (6 ps + 6 2° ps)  
10 x 50 Br + pale SL 1'30

12 x 50 PS NB con partenza e virata forte 1'40 BAT 140

m. 1.900

MAR. 7/10

400 piac;  
16 x 25 SL resp 5 50''

**4 x 75 1° PS 2'****4 x 75 2° PS 2'**

12 x 50 gambe piac 1'40

m. 2.000

GIOV. 9/10

500 sciolto;  
8 x 25 es SL 1'  
8 x 25 es PS 1'  
**8 x SL resp. 5 1'45**

partenza da ½ vasca:

2 x (6 x 25) 1' PS e SL forte fino alla virata

PROVA CRONOMETRO

m. 1.600

**VELOCISTI PURI**

LUN. 14/10

400 sciolto;  
6 x 50 SL andata gambe + ritorno completo 1'40  
PS andata gambe + ritorno completo 1'40

**6x 75 SL 2' BAT 160****6 x 75 PS 2' BAT 160**

10 x 25 eserc. piacere 1'

m. 2.150

MAR. 15/10

10 min. sciolto;  
10 x 50 SL 1'30  
10 x 50 PS 1'30

**Pallina:**

mezza vasca con testa fuori e con pallina come testimone  
8 x 50 SL resp. 3 + 5 1'30

m. 2000 circa

GIOV. 17/10

500 sciolto;  
3 x (3 x 100) BR SL 2'45 1' intervallo tra una serie e l'altra  
5 x 25 : br rana sul dorso con gambe e testa fuori  
5 x 25 br all'indietro sul dorso  
14 x 25 eserc. piacere

m. 2000

**VELOCISTI PURI**

LUN. 21/10

10' sciolto;  
10 x 50 SL resp 3 + 5 1'45  
2 x (8 x 25) SL partenza da ½ vasca 1' (2' intervallo)  
100 sciolto

m. 2.000

MAR. 22/10

400 sciolto;  
15 x 50 gambe piacere (il 3° forte) 2'  
2 x (6 x 25) ES PS + SL 1'

8 x 75 DO RA SL 2'30

m. 2050

GIOV. 24/10

20 x 25 piac rip 10'';  
6 x 100 PS fraz. 25 rip 10'' a 3' (brillante)  
100 sciolto  
12 x 50 SL ½ gambe + 25 completo + ½ gambe  
200 sciolto

m. 2000

**VELOCISTI PURI**

LUN. 28/10

500 sciolto;  
10 x (25 ps 45''+50 sl 1'15)  
8 x 50 es PS 1'30  
10 x 50 progr. Fino a 30m SL 2'  
200 sciolto

m. 2.350

MAR. 29/10

400 sciolto;  
10 x 50 SL andata eserc. + ritorno al pelo SL 1'20  
25 PS + 100 SL: 45'' + 2'30  
50 PS + 100 SL: 1'10 + 2'30  
75 PS + 100 SL: 2' + 2'30  
tutto per 2 volte e facendo forte l'ultima vasca di ogni esercizio  
3 x (4 x 25) 1' dispari PS e pari SL (int. 2')  
STAFFETTONE

m. 2.100

GIOV. 31/10

10' sciolto  
6 x 75 SL resp. 3 + 5 + 3 2'30  
8 x 100 Ps gambe forte 2° e 3° vasca 3'  
200 sciolto  
12 x 50 es piac. 1'30

m. 2.450

**VELOCISTI PURI**

LUN. 4/11

500 sciolto;  
10 x 25 SL pelo 50''  
3 x (4 x 50 SL 1'15) + 6 x 25 PS 45''  
12 x 75 piac. 2'

m. 2.700

MAR. 5/11

400 sciolto;  
2 x (8 x 50) gambe SL + PS 1'45 (int. 2')  
20 x 25 SL resp. 5 1'  
13 x 50 MX cambio ½ vasca 1'30  
200 sciolto

m. 2550

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

**VELOCISTI PURI**

LUN. 18/11

500 sciolto;  
9 x 50 PS andata gambe + ritorno ES 1'40

2 x (5 x 100) SL 2'30 int. 2' BAT: 150  
10 x 50 MX cambio ½ vasca 1'40  
200 sciolto

m. 2.650

MAR. 19/11

400 sciolto;  
8 x (2 x 25 SL 50'' + 75 PS 1° vasca e 3° forte 2'20) gambe  
16 x 25 es PS 1'

2 x (6 x 50) progr. Fino 30 m PS e SL (2' int)

m. 2.400

GIOV. 21/11

6 x 75 piac. Rip. 15''  
4 x (5 x 50): 25 BR SL + 25 compl. PS 1'40 (2' int.) bat. 150  
12 x 25 SL pelo 1'  
TUFFI E VIRATE

m. 1750

**VELOCISTI PURI**

LUN. 25/11

6 x 75 MX no DL rip. 15'';  
 18 x 25 ES piac. 1'  
 15 x 50 BR SL 1'15  
 100 sciolto  
 6 x 75: 50 PS + 25 SL 2'

m. 2.550

MAR. 26/11

500 sciolto;  
 14 x 25 SL pelo 1'  
 8 x 100 gambe 3' 2° e 3° vasca forte  
 6 x 125: 1° e 5° vasca PS + 75 SL 3'

m. 2.400

GIOV. 28/11

10' sciolto  
 12 x 50 ES PS andata + ritorno completo 1'30  
 da ½ vasca  
 2 x (6 x 25) PS gara 1' (int. 2')  
 8 x 75 piac. Piano 2'10

m. 2000

**VELOCISTI PURI**

LUN. 9/12

10' sciolto;  
 7 x 50 SL pelo 1'30;  
 6 x 150 gambe PS (50 centrale forte) 4'  
 12 x 25 Sl resp. 3/5  
 11 x 50 MX cambio ½ vasca 1'40

m. 2.600

MAR. 10/12

8 x 75 MX no DEL rip. 20''  
 9 x 100 ( 3PS + 3SL + 3PS) 2'30 (PS brillante)  
 100 sciolto  
 10 x 50: 25 es + 25 compl. 1'40  
 12 x 25 PS progressione fino a 20m 1'

m. 2.400

GIOV. 12/12

400 sciolto  
 14 x 25 es PS/SL 1'  
 21 x 50 BR SL ogni 3 uno forte 1'20  
 10' sciolto

m. 2.200 circa

**VELOCISTI PURI**

LUN. 16/12

500 sciolto;  
 10 x 50 SL/PS 25 gambe+25 completo 1'40;  
 8 x 100 PS fraz. 50 rip. 10'' 3' bat. 170 3'  
 100 sciolto  
 14 x 25 Sl pelo 1'

m. 2.250

MAR. 17/12

10' sciolto  
 9 x 50 SL resp. 3/5 1'30  
 10 x 75 MX non DEL 2'  
 3 x (6 x 25) PS progr. Fino a 20 m 1' (int. 2')

m. 2.150

GIOV. 19/12

400 sciolto  
 12 x 25 ES piac. 1'  
 7 x 100 gambe PS 4' (veloci)  
 200 sciolto

STAFFETTONE NATALE

m. 1.600