

Agonisti Master

[printfriendly]

AVANZATO - by Giuseppe

10 a piacere
12 tecnica (4 rana - 4 dorso - 4 stile libero)
12 tecnica (4 rana - 4 dorso - 4 stile libero)
10 x 1 stile veloce 45" a vasca
4 piano in scioglimento
5 x 2 stile veloce 1' 15" a vasca
4 piano in scioglimento
10 X 1 stile veloce 45" a vasca
10 piano in scioglimento a piacere

Totale 82 vasche

AVANZATO - by Francesco

5' a piacere 10 MX
(1 farfalla - 2 dorso - 3 rana - 4 stile)
5 X 2 stile riposo 25"
4 X 3 MX
(dorso - rana - stile - riposo 30")
6 X 1 stile - rana - riposo 15"
6 dorso doppio galleggianti
6 stile alternato 5 a piacere

Totale 60 vasche + 10

AVANZATO - by Antonio NEWS

10 a piacere
16 (4 dorso - 4 rana - 4 dorso - 4 stile)
12 alternate (1 stile - 1 delfino - 8 dorso - 4 dorso doppio)

2 x 10 stile - riposo 2 minuti
6 lente gambe rana sul dorso
6 rana 2 x 6 : 3 braccia rana - gambe stile
3 braccia stile gambe rana
8 x 1 : 4 stile 4 delfino alternate
10 : stile - rana - dorso alternate

Totale 112 vasche

by Antonio M Veloce

5 stile lento 5 dorso lento
6 x 1 stile veloce rip. 1 min
6 x 1 dorso veloce rip 1 min
6 x 1 rana veloce rip 1 min
10 miste lente
5x2 stile veloce rip. 30 sec
5x2 dorso veloce rip 30 sec
5x2 rana veloce rip 30 sec
6 miste lente
2x5 stile veloce rip 15 sec
6 stile lente

Totale 88 vasche

by Antonio M Fondo

10 stile lento 10 rana lento
10 dorso lento
10 stile resp 3 bracciate
5 rana gambe rana braccia
10 dorso gambe rana
10 stile resp 4 bracciate
2 x 10 stile veloci rip. 1.30 min
2 x 10 dorso vel. rip. 1.30
2 x 10 rana vel. rip 1.30
20 miste lente

Totale 150 vasche

AVANZATO - by Giuseppe NEWS

12 piacere

12 : 1 dorso - 1 rana - 1 stile

8 : 1 delfino - 1 dorso - 1 rana - 1 stile veloce

6 dorso doppio -

8 X 1 stile veloce

6 dorso doppio

2 x 12 stile lento - 2 min riposo

12 : 1 dorso - 1 - rana - 1 stile

8 gambe - 1 delfino - 1 dorso - 1 rana - 1 stile

12 piacere

Totale 108 vasche