



ÚČINNOSŤ PLÁVANIA AKO PRIORITA

di **Fabrizio Antonelli**¹

¹ Federálny technik. Tréner Rachele Bruni

Začnem od konca, nádherné a pretrpené striebro dobyté až po poslednom zábere.

Začínam od konca z dvoch základných dôvodov: prvý je Rachel, *surovina* v mojich rukách, základ *sine qua non*, jej tvrdohlavosť, odhodlanie, odvaha a štipka šialenstva, ktoré vložila do rozhodujúceho momentu najdôležitejšieho dňa jej kariéry, jej jasnosť a prehľadnosť, ktorú dokázala vložiť do tohoto veľkého finale.... ak by sme odstránili čo len jeden z týchto týchto prvkov teraz by sme tu nemohli opisovať naše skúsenosti; jej vrodené schopnosti, jej talent, nemohli by sme hovoriť o olympijskej medajle. Je zrejmé, že mojou povinnosťou je zdôrazniť význam, ktorý mala „armáda FIN“ (Talianska plavecká federácia) pri rozvoji tejto cesty, a to nielen pre štruktúry, ktoré boli k dispozícii a pre investície, ale aj pre ľudí, s ktorými sme sa stretli. Ľudia boli pridanou hodnotou, ktorá bola základom výstavby tohto úspechu; pred 4 rokmi vyzeral ako utópia. Druhým dôvodom je, že tento koniec bol centrom všetkého, čo sa budem snažiť porozprávať od začiatku.

Počas mojej mladej kariéry v každom programovaní som vždy začal od konca, od hlavného cieľa, od výsledku.

Napísal som stránky a stránky tréningov, cvičení, naprogramoval mnoho sedení v telocvični, pozorovaní a myšlienok so snahou aby som sa nedal zlákať výsledkom, ktorý sa zdal byť za rohom, medajlou, ktorá sa zdala byť na dosah, ale vždy tak, aby sme sa dostali na to miesto, do tej vody a boli schopní bojovať v akejkolvek bitke.

Nie je ľahké pracovať v týchto termínoch, vždy riskujete, že športovec stratí istotu, hľadá potvrdenie úspechu v zaplávanejých časoch, v umiestnení v rebríčkoch, zatiaľ čo by mal hľadať istotu v rozvoji technicko- taktických aspektoch, na ktorých sa pracuje a ktoré treba konsolidovať. Rachel bola v tom výborná. Prv ako prejdem na čísla minulej sezóny, dokončím všeobecný rámec štvorročného obdobia, zdôraznením, že kľúčovým prvkom celého programu bolo zlepšenie efektivity Rachelinho plávania. Dobré si pamätám stretnutie, ktoré viedol Dott. Bonifazi (dôležitá osoba v našom programe) so štábom plávania na dlhé vzdialenosti, v ktorom nám hovoril o koncepcii „*lipidickej potencie*“. Túto koncepciu dobre poznajú maratónci na cestách, oveľa menej maratónci vo vode. Jeho slová podporili moju myšlienku programu, ktorý bolo treba podniknúť s Rachel a rozhodne prispeli k môjmu rastu a k rastu športovkyne.

Bola to práca, ktorá začala veľmi ďaleko, prvé mesiace sme vôbec nepoužili stopky. Snažili sme sa len znížiť počet záberov/bazén a cieľom bolo pochopiť štrukturálne a podmienené limity pre dosiahnutie tohoto zámeru.

Na prvý rok som si stanovil cieľ „*spomaliť Racheline ruky*“ na nízkych intenzitách, čím sa zlepšil výkon v aeróbnom režime.

V **tabuľke 1** sú popísané údaje, ktoré sa vzťahujú na prvý prírastkový test (test incremental), vykonaný v novembri 2013. Po roku práce Rachel nadobudla schopnosť plávať na nižších frekvenciách v aeróbnom režime. Prvý krok bol vykonaný.

Spomínam si, že v predchádzajúcom lete sa Rachel dosiahla 31 miesto na 10 km na Majstrovstvách sveta v Barcelone, ale ja som bol v podstate spokojný s tým, čo sa jej podarilo urobiť.

Tohtoročné programovanie bolo zjavne tesne spojené s tým, čo sme urobili v predchádzajúcich troch ročných obdobiach, preto som chcel v úvode spomenúť bod, od ktorého sme začali. Ako som už povedal, začal som od konca robil som to, čo robia všetci tréneri, aspoň tak si myslím. Bolo to jednoduché spočítanie týždňov, ktoré sme mali k dispozícii a pokračoval som umiestnením do kalendára test Svetového pohára, tak dôležitého pre Rachel, a tiež tak dôležitého pre jej pretekársky rast.





Tabuľka 1

BRUNI RACHELE - novembre 2013								
	TEMPO	passo 100	velocità	cicli/min	m/ciclo	SIS	bpm	lattato
1°	05:18,0	01:19,5	1,258	36	2,04	3,23	154	1,3
2°	05:13,0	01:18,3	1,277	37	2,02	3,29	157	1,0
3°	05:05,0	01:16,2	1,312	39	1,97	3,39	160	1,0
4°	04:59,0	01:14,8	1,337	42	1,86	3,33	165	1,0
5°	04:55,0	01:13,7	1,357	43	1,85	3,40	169	1,0
6°	04:46,0	01:11,5	1,399	47	1,74	3,41	179	1,2
7°	04:29,0	01:07,2	1,488	54	1,61	3,57	197	5,7

Na **obrázku 1** (súhrn týždňov) som sa rozhodol pracovať "len" na dvoch makrocykloch z dvoch základných dôvodov: prvý spojený s Rachelinými výsledkami za posledné tri roky. Vždy reagovala lepšie, keď sme mali čas na vybudovanie solídnych základov vo všeobecnej fáze v porovnaní s kratšími makrocykliami; Druhým dôvodom bolo kalendár a rozhodnutie, ktoré sme vykonali na konci sezóny 2014/2015 že dve obdobia tréningovania budú vo výške. Preteky, ktoré som vybral ako hodnotenie, mi dovolili rozdeliť sezónu presne na dve polovice a použiť tieto preteky ako posledný test reakcie atlétky na návrat z výšky.

CONTEGGIO SETTIMANE

- Totale fino alla gara di Rio 50 Settimane
- 2 macrocicli 25 settimane (storico atleta)
- Macro 1: 2 ripresa, 12 generale, 6 speciale, 3 altura (speciale), 2 specifico, 1 tap+gara
- Macro 2: 1 recupero, 1 ripresa, 8 generale, 8 speciale, 3 specifico, 3 altura (specifico), 1 adattamento + gara

Obr. 1

Obr. 1 VÝPOČET TÝŽDŇOV

- Celkove do pretekov vRio – 50 týždňov
- 2makrocykli/ 25 týždňov
- Makro 1: 1 nástup, 12 všeobecné, 6 špeciálne, 2 špeciálne(altura), 3 špecifické, 1 tap+preteky
- Makro 2:1 rekuperácia, 1 nástup, 8 všeobecné, 8 špeciálne, 3 špecifické,3 výška (špecifické),1 prispôsobenie + preteky



Obr. 2

PRECHODNÉ CIELE (PRETEKÁRSKE)

- Verifica Fina Marathon swimming WC Viedma (ARG) day 4 post altura
- Verifica Fina marathon swimming WC Abu Dhabi (EUA) day 23 post altura

Settimana	Sett.	H2O	Vol.	Prep. Alt.	Gara	Obs.	Colleg.	spalla
21	30 gen							
		FR B1-B2-C3						
		A2 prep-A2 C-A2 LD						
22	01 feb	Compens+gara	B1-B2-C.G.	60 km+gara sprint-10 k. viedma				
		FR B1-B2-C3						
23	08 feb	speciale		10x 2x15" +tanci				
				1 spec 2x(4+6)pull dive+200 sprint+cani/ pressa+hogest/ g compiadrom/ spalle				
				10x 2x15" +tanci				
24	15 feb	speciale	88 km	1 spec 2x(4+6)				
				10x 15" +tanci				
25	22 feb	top	42 km+gara	(4+6)				

Keď boli identifikované pretekárske ciele prvého makrocyklu (**obrázok 2**), vrátil som sa k programu, ktorý som z technického hľadiska prerušil v auguste; centrom mojej pozornosti v každodennom živote bola vždy účinnosť Rachelinho plávania s osobitným odkazom na poslednú časť, rýchlosť v poslednej časti pretekov, ten kúsoček, ktorý nám chýbal v lete v Kazani. Ako sme už uviedli, použili sme vzrastový (inkrementálny) test na 7x400 s cieľom skontrolovať progresy Rachel počas sezóny. Test sa skladá zo 7x400 v progresii 1-7 s meraním laktátu v krvi, srdcovej frekvencie s Hosandovým systémom, frekvencií záberov a počte záberov/50 m, interval medzi jednou a druhou 400 je 1'. Zo spracovania výsledkov, ktorý urobil Dott. Bonifazi, sme získali údaje, ktoré môžete vidieť v **tabuľkách 2** (január 2016) a **3** (jún 2016).

Tabella 2 BRUNI RACHELE - 7 gennaio 2016										
	TEMPO	passo 100	velocità	cicli/min	m/ciclo	SIS	bpm	lattato	n.bracciate	SWOLF
1°	05:14,8	01:18,7	1,271	35	2,12	3,43	147	0,9	43	79,9
2°	05:02,8	01:15,7	1,321	37	2,09	3,64	159	1,0	45	81,5
3°	04:54,5	01:13,6	1,359	39	2,04	3,76	164	1,1	45	79,6
4°	04:52,1	01:13,0	1,370	40	2,00	3,76	165	0,9	47	82,3
5°	04:41,3	01:10,3	1,422	43	1,94	3,92	173	1,1	49	83,2
6°	04:35,3	01:08,8	1,453	47	1,81	3,82	183	2,1	51	83,6
7°	04:25,5	01:06,4	1,506	54	1,63	3,70	192	6,2	57	88,7



Tabella 3

BRUNI RACHELE - 1 giugno 2016

	TEMPO	passo 100	velocità	cicli/min	m/ciclo	SIS	bpm	lattato	n.bracciate	SWOLF
1°	05:01,3	01:15,3	1,328	37	2,10	3,70	145	1,2	46	83,3
2°	04:55,5	01:13,9	1,353	38,5	2,06	3,76	152	0,7	46	81,8
3°	04:47,5	01:11,9	1,391	41	1,98	3,84	157	0,9	47	81,4
4°	04:43,5	01:10,9	1,410	42	1,96	3,91	161	0,9	48	82,3
5°	04:37,0	01:09,3	1,443	44	1,92	3,99	168	1,2	49	82,4
6°	04:33,1	01:08,3	1,464	45,5	1,88	4,04	174	1,2	51	84,6
7°	04:22,5	01:05,6	1,524	53	1,68	3,91	185	3,3	55	86,1

Tabella 4

Previsione alle diverse andature									
lattato	Intensità	Velocità	Fc	Sf	Ds				
mmol/l		m/sec	b/min	cicli/min	m/ciclo				
1	A2	1,42	163	42,7	1,92				Indicativa della resistenza aerobica
2,5	B1	1,50	180	49,9	1,73				Indicativa della soglia anaerobica
5	B2	1,57	194	59,1	1,53				Indicativa della max potenza aerobica
Serie da:		A2		B1		B2			
50 m		32,9		31,3		29,6			
100 m		1 08,7		1 05,4		1 02,0			
200 m		2 20,5		2 13,5		2 06,9			
300 m		3 32,3		3 21,7		3 11,9			
400 m		4 44,0		4 29,8		4 16,8			
<i>continuo</i>		35,9		34,1		32,5			



Ako vyplýva z výpočtov plavieb (**tabuľka 4** a január a 5. jún), testy ukázali, že vykonaná práca priniesla očakávané výsledky, teda zachovanie adaptácií v aeróbnom režime s významným zlepšením adaptácií a účinnosti v B1 a B2.

Poznámka, ktorú považujem za zaujímavú, sa vzťahuje na výkon v prechodnom období medzi dvomi testami, s osobitným odkazom na test vykonaný vo februári. Práca na amplitúde záberu priniesla výrazné zlepšenie vzdialeností vykonanej pri každom cycle záberu. Avšak Rachele ešte nedokázala využiť tento progress (**tabuľka 6**).

Vrátim som sa späť k agonistickým cieľom, ktoré sme si stanovili ako prechodné; preteky mali základný význam pre celkové hodnotenie, hlavne vzhľadom na tréningovanie vo výške, ktoré sme naprogramovali v druhom makrocykle. Akonáhle sme sa vrátili z 1800m/nad morom v Johannesburgu, prešli sme cez Atlantik aby sme absolvovali prvú etapu Svetového pohára vo Viedna, približne 24 hodín cestovania prechodom cez Brazíliu. Napriek vyčerpaniu kvôli dlhému cestovaniu a potrebe prispôbiť sa rozdielnemu časovému pásmu, Rachele plávala druhý deň v nadmorskej výške nula nad morom šprint, ktorý trval 25', s dlhými úsekmi v protiprúde; vyhrala s veľkým náskokom za druhou, čo predpovedalo, že by mohla byť protagonistom v pretekoch na 10km, v programe za ďalšie dva dni.

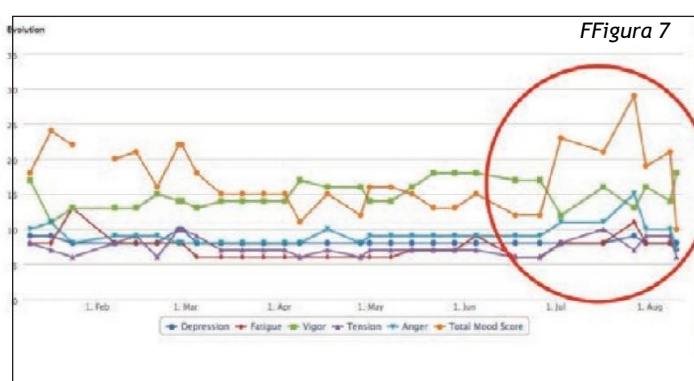
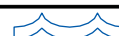
V nedeľu ráno zaplavala závod mimoriadnou ľahkosťou, čím sa potvrdili moje domnienky z piatku, vyhrala bezťažkostí prvú etapu Svetového pohára 2016 a potvrdila ešte raz vynikajúce výsledky, ktoré dosahuje vďaka tréningu vo výškach. Po návrate do Talianska sem pokračovali v programe, 3 týždne špecifického obdobia pred pretekmi v Abu Dhabi, druhá etapa Svetového pohára, preteky najvyššej technickej úrovne počas sezóny.

Previsione alle diverse andature						Tabella 5		
Lattato	Intensità	Velocità	Fc	Sf	Ds			
mmol/l		m/sec	b/min	cicli/min	m/ciclo			
1	A2	1,42	172	42,6	1,92	Indicativa della resistenza aerobica		
2,5	B1	1,47	187	48,6	1,74	Indicativa della soglia anaerobica		
5	B2	1,49	189	52,0	1,65	Indicativa della max potenza aerobica		
Serie da:		A2		B1		B2		
50 m		32,9		31,9		31,0		
100 m	1	08,9	1	06,8		1 05,3		
200 m	2	20,8	2	16,4		2 13,7		
300 m	3	32,7	3	26,0		3 22,1		
400 m	4	44,6	4	35,7		4 30,6		
continuo		36,0		34,8		34,2		



Tabella 6 BRUNI RACHELE - 18 febbraio 2016

	TEMPO	passo 100	velocità	cicli/min	m/ciclo	SIS	bpm	lattato	n.bracciate	SWOLF	RPE
1°	05:04,5	01:16,1	1,314	35	2,20	3,79	154	1,1	44	81,7	2
2°	04:52,5	01:13,1	1,368	38	2,11	3,94	163	1,2	45	80,5	3
3°	04:47,7	01:11,9	1,391	40	2,03	3,93	166	1,0	46	80,5	3
4°	04:40,5	01:10,1	1,427	42	1,99	4,04	175	1,4	47	80,6	4
5°	04:38,3	01:09,6	1,437	43	1,95	4,04	178	1,8	48	81,5	5
6°	04:33,3	01:08,3	1,464	46	1,86	3,99	185	2,8	49	81,0	6
7°	04:24,9	01:06,2	1,511	53	1,67	3,80	195	7,4	55	86,1	9



Druhý okamih previerky prišiel v 23. deň zostupu z výšky na úroveň mora, Rachele získala vynikajúce 5. miesto v druhej etape Majstrovstiev sveta v roku 2016, dobré pocity napriek nejakým problémom v organizácii pretekov, výsledok povzbudzujúci, ale rovnako rozhodujúci v ekonomike môjho rozhodnutia o trénoch vo výške.

Dojem, že Rachel mala väčšiu soliditu v dňoch bezprostredne po zostupe z výšok, bol opäť potvrdený. Ďalšie potvrdenie nemohlo zostať nevypočítané, požiadal som sektor o možnosť uskutočniť prípravu na olympiádu vo výške a po dôkladnom vyhodnotení sme sa rozhodli, že mesiac pred pretekmi v Riu by sme strávili v Mexiku vo výške 1850 mnmm San Luis Potosi, umiestnenie a klíma ideálne ako i časový posun. Podmienky sú podobné ako v zimnom Riu.

V ekonomike rozhodnutia zavážil ďalší dôležitý faktor, ktorý podporoval moju istotu a odvrátil strach z trénoch vo výške, teda program monitorovania výcviku zaťaženia, ktorému bola vystavená Rachele, vďaka vzácnjej spolupráci Rímskej university a Foro Italico v rámci výskumu, ktorý iniciovala prof. Maria Francesca Piacentini a spolupráci s Robertom Baldassarrom.

Piacentini and Meeusen. 2015. An Online Training-Monitoring System to Prevent Nonfunctional Overreaching. International Journal of Sports

Physiology and Performance, 2015. 10, 524-527 <http://dx.doi.org/10.1123/ijspp.2014-0270>

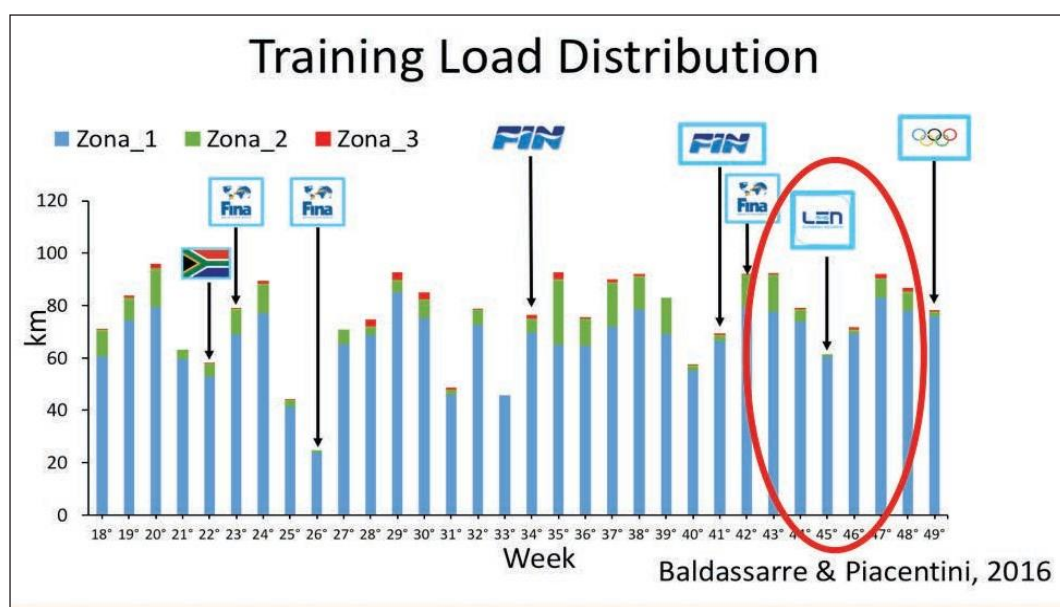
Hlavným cieľom programu je pomôcť trenérovi stanoviť hranicu medzi funkčným OVERREACHING (FOR) a nefunkčným (NFOR) podľa definícií "Meeusen", aby sa redišlo riziku, že športovec sa dostane do štádia overtraining.

Štúdia poskytuje kontrolu zaťaženia založenú na troch základných prvkoch, 7 denných variabilných hodnotách, ktoré športovec registruje na stupnici hodnôt od 0 do 10; zaťaženie práce (s-RPE) je vypočítané na základe minút trénoch násobené hodnotou, ktorú atlét prideli tréningu podľa škály BORG a POMS (Profile of Mood State), zostavenej športovcom týždenne podľa údajov prof. Piacentini. Z kombinácie zozbieraných údajov sa vypracuje graf, ktorý identifikuje *overreaching score* atléta, vďaka ktorému môžeme hodnotiť reálny efekt tréningového zaťaženia na športovca berúc do úvah všetky variabilné hodnoty nepriamo spojené so zaťažením prácou, ktoré prispievajú k vytvoreniu skutočného



Na **obrázku 2** graf sumarizuje kilometre, ktoré Rachel zaplávala v rôznych týždňoch od januára do augusta. Ako vidíte týždeň Majstrovstiev Európy a ten bezprostredne nasledujúci boli dva týždne nízkeho stredného zaťaženia (bez pretekov), na ktorých sa Rachel zúčastnila.

Avšak graf na **obrázku 6** zobrazuje OVERREACHING SCORE oveľa vyšší ako sezónny priemer. Okrem očakávanej potreby prispôbiť pracovnú záťaž výške, všimol som si, že Rachele po prvýkrát začala realizovať že sa blížila najdôležitejšie preteky jej života. V takom chýlostivom okamihu môcť sa spľahnúť na vedecký systém monitorovania zaťaženia a mať reálne údaje na podporu toho, čo som mohol len každodenne vnímať, mi dala to dodatočnú istotu, ktoré je tak nevyhnutná v poslednom období pred pretekmi. Na **obrázku 7** je znázornený Rachelin POMS výrazne alterovaný, čo dokazuje vplyv emocionálneho aspektu, v tých dňoch mala veľmi vysoké skóre. Napredovali sme po našej ceste, v našom programe bez obáv, v Rachelinom programe bolo zníženie vnútorného zaťaženia a hustoty tréningov bez toho, aby sa znížil týždenný objem plávania.





V **tabuľke 7** sú zhrnuté tréningy, ktoré sa uskutočnili počas týždňa od 25. do 30. júla. Celkom preplávaných km bolo 92, rozdelených do 11 tréningov. V týždni sa mali robiť typické tréningy špecifického obdobia, medzi nimi tréning A 2C(kontrolované aerobické – komunikačný kód bol stanovený s veľkým majstrom plávania na dlhé trate Valeriom Fuscom. Spoločne ukazujeme jeden tréning priemernej rýchlosti ako v pretekoch (**tabuľka 8**). Porovnanie tohto týždňa s **tabuľkou 9** (tréningy vykonané od 23 – 28 mája) ukazuje, ako celkový počet kilometrov ako i jeden tréning v priemernej rýchlosti pretekov (**tabuľka 10**), je veľmi podobný tomu z 26. júla, je rovnaký celkový objem, ale väčšia intenzita vzhľadom na priemernú rýchlosť v pretekoch. Vidíme ako napriek menšej intenzite práce, hodnota s- RPE je vyššia v prvom tréningu (26. Júla), v rozpore s tým, čo sa očakávalo, čo dokazuje, ako tréningovanie vo výške a mimoriadny emocionálny moment vplývali na vnútorné zaťaženie. Na záver tejto skúsenosti som presvedčený, že práca s Rachele ukázala, že venovať pozornosť technickým aspektom a podrobnostiam má zásadný význam aj plavcov na dlhé trate. Ako som povedal jednému novinárovi pár hodín po pretekoch v Riu, keď Rachel prišla do Ríma, bola fyziologicky veľmi dobre pripravená vďaka skvelej práci v predchádzajúcich rokoch a bola blízko ku svojim 100%, ale mali sme ešte dosť priestoru na zlepšenie výkonu. V tomto ohľade sme dosiahli dobrý pokrok aj vďaka dôkladnej individualizácii tréningov; pracovali sme konštantne a dôsledne vždy s rešpektom pre Racheline charakteristiky a so snahou posilniť jej slabé stránky. A nakoniec, venovať pozornosť motivačnému aspektu určite zohralo zásadnú úlohu; pre Rachele veriť v seba samú a vedieť, že má v rukách všetky potrebné karty aby dospela k tomuto výsledku bolo zásadným bodom jej zlomu, zmeny. Ukončím moje rozprávanie pochvalou mimoriadnych Racheliných schopností, spôsobu, akým sa jej v priebehu rokov podarilo vybudovať *svoje ideálne preteky* a chladnokrvnosť, s ktorou vložila do vody toto všetko na správnom mieste a v správnom momente, čo dalo zmysel celej našej práci a prinieslo mi uspokojenie, na ktoré nikdy nezabudnem.

Tabella 7

RACHELE 2015/2016

SETTIMANA	GIORNO		GIORNO		GIORNO		GIORNO		GIORNO			
25-30 lug	25 lug 2016 MATTINA	A2 prg+12x50 1+1.2x400/ 4x200/8x10 0br// 2x(400+2x3 00+5x100+ 400+3x200 +5x100)/ 12x50(1+1) 9000	26 lug 2016 MATTINA	A2C(rid): 400+3x200 +400+6x10 0+400+12x 50//2x500(1 +1a2c)/ 3x400(1-3 a2c)/ 4x300(1-3+ 1)/ 5x200(1-3+ 2)/ 6x100(1-3+ 3)/ 20x50(3sw +1rec) 9000	27 lug 2016 MATTINA	C.g.: 400+2x300 +3x200+4x 100//3x500 a2+5x200 b1/5x300(1 -3+2 a2c) +10x100 b1/3x300+3 x200(1a2+2 cr) +20x50b1 40"(33") 9500	28 lug 2016 MATTINA	Rf a2+B2 fraz: 5x400/3x(4x 15" el 1amp 1 forte+4x25 mat 1+1)pp pal compl+400+ 3x200+400+ 6x100+400/ 3x(4x25 pq+4x25 mat 1+1)+400+2 x300+400+4 x150+400//2 00imp+4x50 g+150+3x50 +100+2x50+ 4x25 9000	29 lug 2016 MATTINA	A2 C+50 SW: 5x(300+4x5 0)/ 4x300(1+3a 2c) +200a2+40 0 a2c/ 6x200(1+5a 2c) +2x100a2+ 300a2c/ 12x100(1+5 a2c) +200a2+20 0a2c/ 20x50(3+1) 8900	30 lug 2016 MATTINA	C.G.: 4x500 nsc// 3x2000(600 a2+2x300 3'50"+200b 2+4x100 a2c+200b1/ 400a2+3x3 00 3'50"+2x15 0b2 6500
	25 lug 2016 POMERIGGIO	Rf prg+B2+g c.r. 4x500+2x(2 x(150+100+ 50 rf prg) +4x50 b2+300 a2+2x100 b2+2x150 a2+200b2+ 3x100 a2+500pp) +6x50 pp 45" Max/ 2x(2x100im p+4x50g)85 00	26 lug 2016 POMERIGGIO	A2 LD rec+g: 5x400/600+ 6x200/600+ 4x300/600+ 12x100/4x(100 imp+8x25 g 1+1) 8600			28 lug 2016 POMERIGGIO	50 vel(24x50/2 +1)+a2 C.r.: 400+6x100p +500pp+5x1 00 br+10x50 (am- g+br-3x15)// 2x(12x50 2+1/3x300(2 cr+1a2)+3x2 00(2cr+1a2) +4x100 a2]500 ppl 8000	29 lug 2016 POMERIGGIO	Rf tecn+a2: 5x300/ (2x150 pq pp amp+3x400 a2 pp)/ (3x100pq amp+6x200 a2)/(2x150 pq pal amp+4x300 a2)/(3x100 pq+6x200 a2)/10x50 g(15-25-35- 50-rec) 8000	30 lug 2016 POMERIGGIO	A2: 5x(200+4x2 5)/ 10x100br(4 -3-2-1)/ 2x500a24x 200 a2c/ 3x100 a10"/ 400a2c/ 600a2/300a 2c+2x200 c.r. +3x100a2/2 x200 Max+5x100 b1//8x50 pin 7000



Tabella 8

- A2C (rid):
- 400 / 3x200 / 400 / 6x100 / 400 / 12x50
- 2x500 (1+1a2c)
- 3x400 (1-3 a2c)
- 4x300 (1-3+1 a2c)
- 5x200 (1-3+2 a2c)
- 6x100 (1-3+3 ac2)
- (3sw+1rec) tot. 9000 (3500 a2c)
- s-RPE 750

Tabella 9

SETTIMANA	GIORNO		GIORNO		GIORNO		GIORNO		GIORNO		GIORNO	
23-28 magg	23 mag 2016 MATTINA	A2 prg: 4x(400+4x50)/ 3x(600+2x400+3x200)/ 20x50 ex coord 9400	24 mag 2016 MATTINA	A2 C: 400+3x200/ 400+6x100/ 400+12x50/ 5x200+2x100/5x300+3x100/3x500 +2x100/10x100+300/10x50 ppl 9500	25 mag 2016 MATTINA	C.g. : 400+4x100 +300+3x100 0+200+2x100+4x50/4x500a2/5x300 a2c+5x100 a2/8x200 c.r.+4x100 a2/12x100(5b1+1a2)+ 200b1+2x100 10"+4x50 10" 10000	26 mag 2016 MATTINA	Rf a2+B2 fraz: 500+5x100 +10x50/10x100 br(4-3-2-1)/ 2x(3x100rf a2+6x100 a10"+3x100 1'20"-3x100 rf a2+3x200 a 15"+3x100 a 1'20")/ 4x300 rec+10x50 g 9000	27 mag 2016 MATTINA	B1: 600+6x100 +2x300+3x200+12x50 atl./ 12x100b1+ 400a2/6x200b1+400a2/ 3x400b1+4x100a2/12x100(4b1+2)/ 9000	28 mag 2016 MATTINA	C.G.: 3x500/600a 2+2x400 a2c+4x100 a10"+6x200 0 2'30"/ 2x300a2+5x200a2c+2x200 a15"+10x100a 1'15"/ 400a2+2x300a2c+2x200b1+6x100a15"/ 10x50 pp 40" 10000
	23 mag 2016 POMERIGGIO	Rf c3 B2 rec amp: 3x300+3x200+3x100/3x4x25 rf c3 +6x100 1'50"+4x100 rec+3x200 3'+6x100 rec/ 4x(300+2x100)	24 mag 2016 POMERIGGIO	A2 rec Ld: 5x400 risc/ 5x600/5x800 0 9000			26 mag 2016 POMERIGGIO	A2 C.r.: 3x(300+3x100+8x50 St.l pb ex/ coord/ g+br)/ 6x200c.r. +8x100pal/ 4x300c.r. +8x100pal/ 3x400c.r. +8x100pal 9000	27 mag 2016 POMERIGGIO	Rf prg +A2 prg: 3x400/2x[2x(150+3x50+6x25)rf/ 6x200+6x150+6x100+6x50(25+25/50+50)]		

Tabella 10

- A2 C:
- 400 / 3x200 / 400 / 6x100 / 400 / 12x50
- 5x200 (a2c+2x100)
- 5x300 (a2c+3x100)
- 3x500 (a2c+2x100)
- 10x100 (a2c+300)
- 10x50 ppl tot. 9500 (5000 a2c)
- s-RPE 600