

MASTER
Schema di allenamento 1 – 7 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento											
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe proprio stile 8 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe rana 3 braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 20" pausa 4 gambe stile 4 braccia 25 delfino 50 stile</p>											
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">4x</td> </tr> <tr> <td>4x100 30" pausa proprio stile max</td> </tr> <tr> <td>100 braccia stile recupero</td> </tr> </table>	4x	4x100 30" pausa proprio stile max	100 braccia stile recupero	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">2x</td> </tr> <tr> <td>3x200 15" pausa</td> </tr> <tr> <td>100 stile</td> </tr> <tr> <td>50 delfino</td> </tr> <tr> <td>50 misti ai 12.5</td> </tr> <tr> <td>8x50 10" pausa</td> </tr> <tr> <td>braccia stile</td> </tr> <tr> <td>1 adagio 1 max</td> </tr> </table>	2x	3x200 15" pausa	100 stile	50 delfino	50 misti ai 12.5	8x50 10" pausa	braccia stile	1 adagio 1 max	<p>4x500 20" pausa 200 braccia 100 dorso 100 rana 300 completo misti ai 75</p>
4x													
4x100 30" pausa proprio stile max													
100 braccia stile recupero													
2x													
3x200 15" pausa													
100 stile													
50 delfino													
50 misti ai 12.5													
8x50 10" pausa													
braccia stile													
1 adagio 1 max													
3.000	3.000	3.000											