

**MASTER**  
**Schema di allenamento 2 – 8 luglio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa            3 gambe rana            3 braccia stile poche respirazioni</p> <p>5x300 completo            20" pausa            200 stile            100 misti ai 25</p> <p>10x50 15" pausa            5 braccia delfino            5 gambe proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa            6 gambe proprio stile            6 braccia            3 dorso 3 rana</p> <p>15x100 completo            20" pausa            5 dorso            5 rana            5 stile</p> <p>40x25 20" pausa            20 braccia 1 x stile            20 completo stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa            100 braccia stile            50 gambe dorso no tavola</p> <p>5x200            completo            20" pausa            2 dorso            3 misti cambio ai 50</p> <p>5x100 15" pausa            Braccia            50 dorso 50 rana</p>
3.000	3.500	2.500