

**MASTER**  
**Schema di allenamento 8 – 14 ottobre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa  2 gambe delfino  2 braccia dorso  2 completo stile</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>COMPLETO</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x</td> </tr> <tr> <td>1x50 10" pausa delfino</td> </tr> <tr> <td>1x100 15" pausa dorso</td> </tr> <tr> <td>1x150 20" pausa rana</td> </tr> <tr> <td>1x200 30" misti ai 50</td> </tr> </table>	<b>COMPLETO</b>	4x	1x50 10" pausa delfino	1x100 15" pausa dorso	1x150 20" pausa rana	1x200 30" misti ai 50	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 20" pausa  gambe 2 x stile  1 adagio 1 max</p> <p>8x25 10" pausa  completo 1 x stile</p> <p>5x300 20" pausa  completo  2 stile  1 dorso  1 rana  1 misti ai 75</p> <p>20x50 20" pausa  braccia  5 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa  4 gambe proprio stile  4 braccia 1 x stile</p> <p>10x100 20" pausa  completo  1 stile  1 misti ai 25</p> <p>10x150 20" pausa  braccia  5 dorso 5 rana</p>
<b>COMPLETO</b>								
4x								
1x50 10" pausa delfino								
1x100 15" pausa dorso								
1x150 20" pausa rana								
1x200 30" misti ai 50								
3.000	3.500	3.500						