

MASTER
Schema di allenamento 10 – 16 settembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento					
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia 1 x stile 4 completo misti ai 12.5</p> <p>4x250 20" pausa 100 completo stile 150 braccia proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia stile 100 completo dorso</p> <p>20x50 15" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile medio</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 20" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia rana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">50 10" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">150 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 25" pausa</td></tr> </table> <p>1° serie braccia stile 2° serie completo proprio stile</p>	2x	50 10" pausa	100 15" pausa	150 20" pausa	200 25" pausa
2x							
50 10" pausa							
100 15" pausa							
150 20" pausa							
200 25" pausa							
2.000	2.000	2.000					