

MASTER
Schema di allenamento 12 - 18 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe delfino 4 braccia rana 4 completo stile</p> <p>20x100 20" pausa 4 braccia misti ai 25 12 completo 1 x stile 4 gambe max proprio stile</p> <p>32x25 10" pausa completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 50 gambe delfino 100 braccia 50 dorso 50 rana 50 completo misti ai 12.5</p> <p>5x400 20" pausa completo 2 misti cambio ai 100 3 stile poche respirazioni</p> <p>16x50 10" pausa braccia rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe dorso no tavola 2 braccia dorso</p> <p>8x250 20" pausa 4 braccia 100 stile 50 delfino 100 misti ai 25 4 completo proprio stile</p> <p>8x100 20" pausa completo 75 stile adagio 25 proprio stile max</p>
3.800	3.800	3.800