

**MASTER**  
**Schema di allenamento 15 – 21 ottobre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 50 gambe dorso no tavola 150 braccia 50 fa 50 do 50 ra</p> <p>5x400 30" pausa completo 100 stile 100 dorso 100 stile 100 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa braccia 1 delfino 2 dorso 2 rana 1 stile</p> <p>40x50 20" pausa 10 gambe proprio stile 10 braccia stile 20 completo proprio stile 2 adagio 3 max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe rana 2 braccia dorso 100 adagio 50 max</p> <p>20x100 15" pausa</p> <p>10 braccia 75 stile adagio 25 proprio stile max</p> <p>10 completo 50 adagio 50 max</p>
3.000	3.000	3.000