

MASTER
Schema di allenamento 16 – 22 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>4x250 20" pausa completo 100 stile adagio 150 proprio stile forte</p> <p>40x25 20" pausa 20 gambe proprio stile 20 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>20x50 20" pausa 5 dorso 5 rana 5 stile 5 misti ai 12.5</p> <p>5x300 20" pausa braccia 200 misti ai 50 100 stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>6x50 10" pausa 3 dorso 3 rana</p> <p>5x500 30" pausa 100 gambe proprio stile 200 braccia stile 200 completo proprio stile</p>
3.000	3.500	2.500