

MASTER
Schema di allenamento 17 – 23 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe rana 4 braccia dorso 4 completo stile</p> <p>5x400 20" pausa completo 1 stile 1 dorso 1 rana 2 misti cambio ai 50</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>8x250 20" pausa completo 100 rana 100 stile 50 dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p> <p>80x25 15" pausa completo 1 x stile</p>
3.000	3.000	3.000