

**MASTER**  
**Schema di allenamento 17 – 23 settembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa gambe proprio stile 6x50 10" pausa braccia 2 do 2 ra 2 st</p> <p style="text-align: center;">5x200 20" pausa completo misti ai 50</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">4x150 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 braccia delfino</p> <p style="text-align: center;">10x100 15" pausa completo 2x 1 stile 2 dorso 2 rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">2x300 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloce 100 braccia stile 100 completo 50 dorso 50 rana</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa completo 1 x stile</p>
2.000	2.000	2.000