

**MASTER**  
**Schema di allenamento 19 - 25 novembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento					
<p>200 sl 200 mx ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 gambe proprio stile 12 braccia 1 x stile</p> <p>15x100 20" pausa completo 5 dorso 5 50 stile 50 delfino 5 rana</p> <p>20x50 15" pausa 4 gambe dorso no tavola 6 braccia 3 dorso 3 rana 10 completo misti ai 12.5</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 1 gambe delfino 1 braccia misti ai 50 1 gambe stile</p> <p>4x250 30" pausa 100 completo rana 150 braccia 100 delfino 50 stile</p> <p>2x750 20" pausa 200 braccia dorso 200 braccia rana 350 completo stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe rana 3 braccia misti cambio ai 12.5</p> <p>5x300 30" pausa completo 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">2x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25 pausa 15" braccia dorso</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">50 pausa 20" braccia rana</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">75 pausa 25" completo delfino</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">100 pausa 30" completo stile</td> </tr> </table>	2x	25 pausa 15" braccia dorso	50 pausa 20" braccia rana	75 pausa 25" completo delfino	100 pausa 30" completo stile
2x							
25 pausa 15" braccia dorso							
50 pausa 20" braccia rana							
75 pausa 25" completo delfino							
100 pausa 30" completo stile							
3.500	3.500	3.500					