

**MASTER**  
**Schema di allenamento 22 – 28 ottobre**  
**di C. Ciapparelli**



| 1° allenamento  | 2° allenamento  | 3° allenamento  |
|---|---|---|
| 200 stile<br>200 misti ai 25<br><br>12x50 15" pausa<br>4 gambe rana<br>4 braccia dorso<br>4 completo stile<br><br>20x100 20" pausa<br>completo<br>1 x stile | 200 stile<br>200 misti ai 25<br><br>3x200 20" pausa<br>100 gambe stile<br>100 braccia rana<br><br>8x250 20" pausa<br>completo<br>100 stile<br>100 misti ai 25<br>50 delfino | 200 stile<br>200 misti ai 25<br><br>6x100 15" pausa<br>3 gambe delfino<br>3 braccia dorso<br><br>40x50 15" pausa<br>completo<br>1 stile<br>1 dorso<br>1 stile<br>1 rana |
| 3.000   | 3.000   | 3.000   |