

**MASTER**  
**Schema di allenamento 23 – 29 luglio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa braccia 100 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>15x100 20" pausa 4 gambe proprio stile 6 braccia stile 5 completo p.s.</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia stile 100 completo misti ai 25</p> <p>8x200 30" pausa 2 braccia misti cambio ai 50 6 completo stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 10" pausa braccia 1 x stile</p> <p>4x250 20" pausa 150 completo stile 100 misti ai 25</p> <p>10x50 15" pausa 1 stile 1 misti ai 12.5</p>
2.500	2.600	2.500