

MASTER
Schema di allenamento 24 – 30 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>4x250 20" pausa completo 100 stile 150 75 dorso 75 rana</p> <p>40x25 20" pausa 20 gambe proprio stile 20 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia rana 100 completo stile</p> <p>20x50 20" pausa 5 dorso 5 rana 5 stile 5 misti ai 12.5</p> <p>5x200 20" pausa braccia 50 stile 50 proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>6x50 10" pausa 3 dorso 3 rana</p> <p>15x100 20" pausa 4 gambe proprio stile 11 completo 25 adagio stile 50 proprio stile medio 25 adagio stile</p>
3.000	3.000	2.500