

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe rana 2 braccia dorso 2 completo stile</p> <p>40x50 20" pausa completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 1 gambe proprio stile 100 adagio 200 max 1 braccia misti cambio ai 75</p> <p>10x200 20" pausa completo 5 100 dorso 100 rana 5 100 stile 100 misti ai 25</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 gambe proprio stile 1 adagio 3 max 12 braccia 1 x stile</p> <p>5x400 20" pausa completo 200 stile 100 dorso 100 rana</p>
3.000	3.000	3.000