

MASTER
Schema di allenamento 26 novembre – 2 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe delfino 2 braccia rana 2 completo stile</p> <p>6x400 20" pausa 1 stile 1 misti cambio ai 100</p> <p>8x50 10" pausa 1 gambe proprio stile 1 braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia dorso 100 completo misti ai 25</p> <p>10x200 20" pausa completo 2 dorso 2 rana 6 stile</p> <p>32x25 15" pausa braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 1 gambe stile 1 braccia rana 1 completo dorso</p> <p>20x100 15" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile max</p> <p>16x50 20" pausa braccia 1 x stile</p>
3.800	3.800	3.800