

**MASTER**  
**Schema di allenamento 29 ottobre – 4 novembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x25 10" pausa braccia 1 x stile 8x50 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 completo misti ai 12.5</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>5x200 30" pausa</td> </tr> <tr> <td>misti cambio ai 50</td> </tr> <tr> <td>completo</td> </tr> <tr> <td>5x100 15" pausa</td> </tr> <tr> <td>stile</td> </tr> <tr> <td>completo</td> </tr> </table> <p>4x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia dorso</p>	5x200 30" pausa	misti cambio ai 50	completo	5x100 15" pausa	stile	completo	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x300 20" pausa 1 gambe proprio stile 2 braccia 100 dorso 100 rana 100 stile 1 completo misti ai 75</p> <p>12x100 15" pausa completo 1 stile 1 rana</p> <p>16x25 15" pausa braccia stile poche respirazioni 4x75 20" pausa completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe proprio stile 50 adagio 100 max 2 braccia 100 stile 50 delfino</p> <p>5x400 30" pausa 3 completo misti ai 50 2 completo stile 200 adagio 200 max</p> <p>10x50 15" pausa braccia 1 stile 1 delfino</p>
5x200 30" pausa								
misti cambio ai 50								
completo								
5x100 15" pausa								
stile								
completo								
3.500	3.500	3.500						