

MASTER
Schema di allenamento 31 dicembre – 6 gennaio
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> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">COMPLETO</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x</td> </tr> <tr> <td>1x50 10" pausa rana</td> </tr> <tr> <td>1x100 15" pausa stile</td> </tr> <tr> <td>1x150 20" pausa dorso</td> </tr> <tr> <td>1x200 30" misti ai 25</td> </tr> </table>	COMPLETO	4x	1x50 10" pausa rana	1x100 15" pausa stile	1x150 20" pausa dorso	1x200 30" misti ai 25	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 20" pausa gambe 2 x stile 1 adagio 1 max</p> <p>8x25 10" pausa completo 1 x stile</p> <p>15x100 20" pausa completo 1 stile 1 dorso 1 rana 2 misti ai 75</p> <p>20x50 20" pausa braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo 2 stile 3 misti ai 25</p> <p>10x150 20" pausa braccia 5 dorso 5 rana</p>
COMPLETO								
4x								
1x50 10" pausa rana								
1x100 15" pausa stile								
1x150 20" pausa dorso								
1x200 30" misti ai 25								
3.000	3.500	3.500						