

MASTER
Schema di allenamento 5 - 11 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25 200 gambe proprio stile 200 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p style="text-align: center;">8x25 10" pausa completo delfino</p> <p style="text-align: center;">10x200 20" pausa 2 gambe proprio stile max 4 braccia misti cambio ai 50 4 completo proprio stile</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia stile</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa completo proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p style="text-align: center;">20x100 20" pausa 8 braccia 1 x stile 12 completo 6 dorso 6 rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa 100 gambe rana 100 braccia dorso 100 completo stile</p> <p style="text-align: center;">10x150 20" pausa 5 completo stile 5 braccia fa - do - ra cambio ai 50</p> <p style="text-align: center;">4x250 15" pausa completo 100 stile 50 delfino 100 misti ai 25</p>
3.000	4.000	3.500