

MASTER
Schema di allenamento 10 – 16 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25 200 gambe proprio stile 200 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p>8x25 10" pausa completo delfino</p> <p>40x50 20" pausa 10 gambe proprio stile max 10 braccia misti cambio ai 12.5 20 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia stile</p> <p>20x50 15" pausa completo proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>8x250 20" pausa 2 braccia stile 6 completo 3 dorso 3 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe rana 100 braccia dorso 100 completo stile</p> <p>10x150 20" pausa 5 completo stile 5 braccia fa - do - ra cambio ai 50</p> <p>10x100 15" pausa completo 50 stile 50 delfino</p>
3.000	4.000	3.500