

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe dorso no tavola 6 braccia 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>10x200 30" pausa 2 braccia dorso 3 completo misti ai 50</p> <p>20x25 15" pausa completo 5 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe stile max 100 braccia stile poche respirazioni</p> <p>20x100 15" pausa stile completo 1 adagio 1 max</p> <p>4x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe max stile 2 braccia 50 do 50 ra 50 st</p> <p>40x50 20" pausa completo proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>2x300 20" pausa 150 gambe delfino 150 braccia 75 stile 75 delfino</p>
3.500	4.000	3.600