

**MASTER**  
**Schema di allenamento 11 – 17 febbraio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile  200 misti ai 25</p> <p>200 gambe delfino  200 braccia stile  200 esercizi  proprio stile</p> <p>5x200 15" pausa  completo  25 proprio stile veloce  25 stile adagio</p> <p>5x300 20" pausa  2 braccia  150 dorso 150 rana  3 completo misti ai 75</p>	<p>200 stile  200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa  100 gambe rana  100 braccia stile  100 esercizi proprio  stile</p> <p>20x50 15" pausa  completo stile</p> <p>15x100 15" pausa  5 braccia stile  10 completo  1 stile  1 proprio stile</p>	<p>200 stile  200 misti ai 25</p> <p>200 esercizi proprio stile  200 gambe stile  8x25 15" pausa  completo stile</p> <p>5x200 15" pausa  braccia  150 stile  50 proprio stile</p> <p>30x50 20" pausa  completo  1 stile adagio  1 proprio stile max</p>
3.500	3.500	3.500