

MASTER
Schema di allenamento 13 – 19 ottobre
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>5x400 30" pausa 2 braccia 200 misti ai 50 100 dorso 100 rana 3 completo stile</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> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">completo</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x100 10" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x200 15" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana</td></tr> </table> <p>4x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia stile poche respirazioni</p> | completo | 2x100 10" pausa rana | 2x200 15" pausa stile | 2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana | 2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana | <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> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">4x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8x50 15" pausa completo max 2 x stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 braccia stile adagio</td></tr> </table> <p>2x300 20" pausa 150 gambe delfino 150 braccia 75 stile 75 delfino</p> | 4x | 8x50 15" pausa completo max 2 x stile | 100 braccia stile adagio |
| completo | | | | | | | | | | |
| 2x100 10" pausa rana | | | | | | | | | | |
| 2x200 15" pausa stile | | | | | | | | | | |
| 2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana | | | | | | | | | | |
| 2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana | | | | | | | | | | |
| 4x | | | | | | | | | | |
| 8x50 15" pausa completo max 2 x stile | | | | | | | | | | |
| 100 braccia stile adagio | | | | | | | | | | |
| 3.500 | 4.000 | 3.600 | | | | | | | | |