

MASTER
Schema di allenamento 14 – 20 aprile
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento										
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 50 gambe delfino 100 braccia 50 dorso 50 rana</p> <p>10x200 30" pausa completo 50 stile 50 dorso 50 stile 50 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe dorso no tavola 6 braccia 25 delfino 25 stile</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 15" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x200 20" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x300 25" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x400 40" pausa stile</td></tr> </table>	completo	2x100 15" pausa stile	2x200 20" pausa stile	2x300 25" pausa stile	2x400 40" pausa stile	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe rana max 3 braccia 1 delfino 1 dorso 1 rana</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;">16x25 15" pausa completo stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4 adagio</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4 max</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 braccia adagio stile</td></tr> </table>	4x	16x25 15" pausa completo stile	4 adagio	4 max	100 braccia adagio stile
completo												
2x100 15" pausa stile												
2x200 20" pausa stile												
2x300 25" pausa stile												
2x400 40" pausa stile												
4x												
16x25 15" pausa completo stile												
4 adagio												
4 max												
100 braccia adagio stile												
3.000	3.000	3.000										