

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">3x400 20" pausa 200 gambe max proprio stile 200 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p style="text-align: center;">16x25 15" pausa braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">10x100 20" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">8x75 20" pausa 4 gambe stile max 4 braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">8x250 30" pausa completo 100 stile adagio 150 75 dorso 75 rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 100 gambe stile 100 braccia stile 100 esercizi stile</p> <p style="text-align: center;">10x50 15" pausa braccia stile 1 adagio 2 max</p> <p style="text-align: center;">10x200 20" pausa completo proprio stile 1 adagio 4 max</p> <p style="text-align: center;">20x25 15" pausa 10 gambe stile max 10 braccia rana max</p>
4.000	4.000	3.500