

MASTER
Schema di allenamento 15 – 21 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe stile 2 braccia dorso 2 completo stile</p> <p>5x400 30" pausa completo 50 stile adagio 50 proprio stile max</p> <p>10x50 15" pausa braccia 1 stile 4 delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 20" pausa gambe 2 x stile 1 adagio 1 max</p> <p>8x25 10" pausa completo 1 x stile</p> <p>15x100 20" pausa completo 5 dorso 5 rana 5 stile</p> <p>4x250 20" pausa braccia 100 dorso 150 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 20" pausa completo 1 stile adagio 4 proprio stile max</p> <p>10x150 20" pausa braccia 5 dorso 5 rana</p>
3.500	3.500	3.500