

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe proprio stile 3 braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>4x250 20" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile max</p> <p>5x200 20" pausa 100 braccia stile poche respirazioni 100 completo 50 dorso 50 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 150 gambe max proprio stile 50 completo delfino</p> <p>5x300 15" pausa completo proprio stile 75 adagio 75 max</p> <p>20x50 15" pausa 12 braccia 1 x stile 8 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile max 6 braccia 2 fa 2 do 2 ra</p> <p>4x500 30" pausa completo 200 misti ai 50 200 stile 100 delfino</p> <p>5x100 15" pausa braccia 75 stile adagio 25 delfino max</p>
3.000	3.500	3.500