

MASTER
Schema di allenamento 16 –22 giugno
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>10x100 20" pausa completo 2 stile adagio 3 proprio stile max</p> <p>5x200 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia 50 dorso 50 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 20" pausa 12 gambe proprio stile 12 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 20" pausa completo 10 dorso 10 rana</p> <p>15x100 20" pausa 5 braccia misti ai 25 al contrario 10 completo 75 stile 25 delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe proprio stile max 3 braccia 1 fa 1 do 1 ra</p> <p>5x400 30" pausa completo 1 dorso 1 rana 1 stile 2 misti cambio ai 100</p>
3.000	3.500	3.000