

MASTER
Schema di allenamento 18 – 24 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe rana 4 braccia dorso 4 completo stile</p> <p>10x200 20" pausa completo 1 stile 1 dorso 1 stile 1 rana 1 misti ai 50</p> <p>5x100 20" pausa completo proprio stile max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>5x400 20" pausa completo 100 max proprio stile 100 adagio stile 100 max proprio stile 100 adagio stile</p> <p>10x50 15" pausa completo stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p> <p>80x25 15" pausa 10 gambe proprio stile max 20 braccia stile poche respirazioni 20 completo proprio stile max 30 braccia 5 dorso 5 rana 5 stile</p> <p>5x200 20" pausa completo misti cambio ai 50</p>
3.500	3.500	4.000